

# Een verfrissende kijk op vermoeidheid

*Vermoeidheid in de 'nieuwe fenomenologie' van Hermann Schmitz*

**Marja Houben**

**ANR 477994**

dr. ir. M.P. Houben  
m.p.houben@uvt.nl



**Begeleider: dr. C. Leget**

**Tweede Lezer: prof. dr. F. Vosman**

Afstudeerscriptie voor de Master 'Zorg, Ethiek en Beleid' aan de Universiteit van Tilburg

Studiejaar 2008/2009



---

# Inhoudsopgave

Voorwoord . . . . .	v
<b>I Inleiding . . . . .</b>	<b>I</b>
1.1 Achtergrond . . . . .	I
1.2 Probleemstelling . . . . .	2
1.3 Methode . . . . .	3
1.4 Indeling van de scriptie . . . . .	4
<b>2 Nieuwe fenomenologie volgens Schmitz . . . . .</b>	<b>5</b>
2.1 Definiëring van het lijf . . . . .	6
2.2 Affectief geraakt-zijn . . . . .	11
2.2.1 Onderscheidende kenmerken: gewaarwordingen en gevoelens . . . . .	12
2.2.2 Wat raakt en hoe: gevoelens of gewaarwordingen? . . . . .	14
2.2.3 Lijfelijke communicatie . . . . .	16
2.3 Omgaan met affectief geraakt-zijn . . . . .	19
2.3.1 Het mensbeeld van Schmitz . . . . .	19
2.3.2 Omgaan met gewaarwordingen en gevoelens . . . . .	21
<b>3 Vermoeidheid volgens Schmitz . . . . .</b>	<b>25</b>
3.1 Kenmerken van vermoeidheid . . . . .	25
3.1.1 Schmitz' categorieën toegepast op vermoeidheid . . . . .	26
3.1.2 Kenmerken van gewaarwordingen toegepast op vermoeidheid . . . . .	27
3.1.3 Lichaamshoudingen bij vermoeidheid . . . . .	29
3.1.4 Effecten van vermoeidheid . . . . .	29
3.1.5 Verwante begrippen . . . . .	30
3.2 Omgaan met vermoeidheid . . . . .	33
3.2.1 Doen . . . . .	34
3.2.2 Laten . . . . .	35

<b>4</b>	<b>Dominante visie op vermoeidheid: medisch perspectief</b>	37
4.1	Vermoeidheid: medische invalshoek	37
4.1.1	Kenmerken van vermoeidheid	37
4.1.2	Omgaan met vermoeidheid	40
4.2	Vergelijking medische visie met Schmitz' visie	42
4.2.1	Kenmerken van vermoeidheid	42
4.2.2	Omgaan met vermoeidheid	44
4.2.3	Samenvattend: wat voegen beide toe?	46
<b>5</b>	<b>Beschouwing vanuit twee aanvullende perspectieven</b>	49
5.1	Thermodynamica en omgaan met vermoeidheid	50
5.1.1	Definiëring van het systeem	50
5.1.2	De eerste hoofdwet en inlijving	52
5.1.3	Bernouilli en de categorieën van Schmitz	57
5.1.4	Tweede hoofdwet en richting	58
5.2	Hardlopen en Schmitziaanse vermoeidheid	61
5.2.1	Kenmerken van vermoeidheid verbinden via Schmitz	61
5.2.2	Schmitziaans hardlopen: omgaan met vermoeidheid	63
5.2.3	Hardlopen en vermoeidheid: willen, maar niet kunnen	67
<b>6</b>	<b>Conclusie</b>	71
6.1	Schmitz en zijn nieuwe fenomenologie	71
6.2	Vermoeidheid volgens Schmitz	72
6.2.1	Wat schrijft Schmitz over vermoeidheid?	72
6.2.2	Hoe is vermoeidheid binnen Schmitz' werk te plaatsen?	72
6.3	De medische visie en Schmitz' benadering	73
6.3.1	Wat is de huidige dominante visie in de medische literatuur?	73
6.3.2	Tot welke nieuwe inzichten leidt confrontatie met Schmitz' visie?	73
6.4	Twee aanvullende perspectieven en Schmitz	75
6.4.1	Wat voegt een beschouwing vanuit de thermodynamica toe?	75
6.4.2	Wat voegt een beschouwing vanuit de hardloopervaring toe?	75
	Samenvatting	77
	Literatuur	79

---

# Voorwoord

Als ingenieur heb je iets met getallen...althans dat zegt men. En ja, misschien is dat ook wel zo. Terwijl ik terugkijk in de tijd, merk ik op dat ik precies 10 jaar geleden afstudeerde voor mijn beide ingenieursopleidingen aan de Technische Universiteit in Eindhoven. Daarbij is het dit jaar ook alweer precies 5 jaar geleden dat ik promoveerde. Dat levert -deze Eindhoven-tijden op elkaar delend- precies mijn voltijd-studietijd nu, namelijk 2 jaar. 2009 is dus onbewust best een mooi 'gekozen' moment om mijn studie aan de universiteit van Tilburg af te ronden! (en ja, daarbij was mijn studentnummer in Eindhoven 411669 en nu 477994: dat kan toch ook geen toeval zijn!) Zo'n voorwoord belooft natuurlijk wat. Ik zal mijn technische achtergrond ook niet helemaal lochenen zoals verderop zal blijken.

Deze scriptie baseer ik op een filosoof die laat zien dat inspiratie uit je omgeving kan komen. Nou, ik heb het aan mijn lijf ervaren! Ik wil dr. Leget dan ook extra bedanken voor zijn inspirerende manier van begeleiden: Carlo, ik heb het écht ervaren als een samen puzzelen en zoeken. Erg leuk! Professor Vosman wil ik bedanken voor zijn rol als tweede lezer.

Voor nu wil ik eindigen met een citaat, maar niet voordat ik U, lieve lezer, veel leesplezier heb gewenst...

Marja Houben, Cadier en Keer, 14 mei 2009

Als je iets wil samentrekken,  
moet je het heel even laten uitdijen;  
Als je iets wil verzwakken,  
moet je het heel even versterken;  
Als je iets wil verwerpen,  
moet je je er heel even mee verbinden;  
Als je iets wil pakken,  
moet je er heel even afstand van doen.

*Lao-Tse<sup>1</sup>*

---

1. Tsao Te Tjing, *De weg van verandering en groei: een geheel nieuwe vertaling gebaseerd op onlangs ontdekte Ma-Wang-tui manuscripten*, Omega boek, Amsterdam, 1993, 80 (36), p. 117.



# Inleiding

Als energietechnoloog heb ik me in mijn vorige opleidingen en tijdens mijn promotie bezig gehouden met duurzame energie. Interessant is nu, om de energieproblematiek in mijn derde afstudeerscriptie wederom onder handen te nemen, maar nu eens helemaal anders! Ik wil me richten op energie en de mens, waarbij ik me zal focussen op *het omgaan met menselijke vermoeidheid*. In de huidige samenleving, waar maakbaarheid en keuzevrijheid, maar zeker ook snelheid en prestatie sterke nadruk krijgen, wordt vermoeidheid al snel gezien als een defect dat opgelost moet worden. Bij het omgaan met vermoeidheid wordt vaak als advies gegeven naar je lichaam te luisteren. Maar hoe moet dat dan in de huidige samenleving?

## 1.1 Achtergrond

Een recent interview geeft een doorkijk in de afwegingen die in de huidige tijd rondom vermoeidheid een rol spelen.<sup>1</sup> De kop van het artikel luidt: *'Je moet niet altijd naar je lichaam luisteren: vermoeidheid moet je soms gewoon negeren.'* want -zo stelt de ondertitel- *'Zonder uitdaging verzinken we in lethargie.'* Vanuit het idee dat je van vermoeidheid af moet, speelt dus de vraag of je iets moet *doen* tegen de vermoeidheid, of juist niet: is het devies te luisteren naar je lichaam of moet je juist over je 'grenzen' heengaan?

Daarbij laat het interview een tweetal aspecten zien die bij het denken over het omgaan met vermoeidheid in de huidige tijd al snel een rol lijken te spelen. Het eerste aspect gaat over de *oorzaak*, het gaat dan om de vraag of vermoeidheid een lichamelijke kwestie is of juist meer een gevolg is van je houding. Hierbij kan bijvoorbeeld gedacht worden aan de verschillende onderzoeken waarbij gekeken wordt of cognitieve gedragstherapie een uitkomst kan bieden bij chronische vermoeidheid.<sup>2</sup> Opvallend zijn de felle reacties van de patiëntenvereniging(en) hierbij.<sup>3</sup> Daarbij bespreekt Van Doornen in zijn interview een

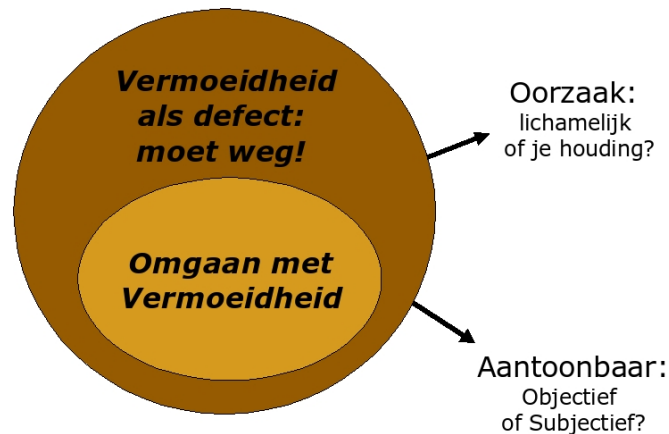
1. Van Doornen, L., *Je moet niet altijd naar je lichaam luisteren*, interview met Lorenz van Doornen in: *Psychologie Magazine*, februari 2009.

2. Zie onder andere: Bazelmans, E., *Chronic Fatigue Syndrome, from prevalence and perpetuating factors to cognitive behaviour therapy*, proefschrift Radboud Universiteit Nijmegen, 2004.

3. Zie onder andere: <http://www.me-cvsvereniging.nl/me-cvs-nieuws/index.php>

tweede aspect, namelijk de *aantoonbaarheid*: hij stelt dat vermoeidheid moeilijk objectief vast te stellen is. Uit zijn onderzoek blijkt dat fysiologische markers (die vaak als objectief aangemerkt worden) slechts matig correleren met subjectieve rapportages.<sup>4</sup>

De gangbare opvatting rond het omgaan met vermoeidheid zou dus geschetst kunnen worden als in figuur 1.1. De figuur laat zien dat in de huidige tijd het omgaan met



Figuur 1.1: Samenvattende schets van de huidige opvattingen rond vermoeidheid

vermoeidheid ingebed is in de basisgedachte dat vermoeidheid een defect is dat opgelost moet worden: het moet weg. Daarbij wordt met name gefocust op een tweetal aspecten: de oorzaak en de aantoonbaarheid. Bij het denken over omgaan met vermoeidheid, lijkt dus een eenzijdigheid te zijn ontstaan.

## 1.2 Probleemstelling

Allereerst roept deze eenzijdigheid de vraag op of vermoeidheid eigenlijk wel een defect is dat opgelost moet worden? Dit vereist eens kritisch te kijken naar onze cultuur en onze tijd. Wat doe je eigenlijk door op deze manier bepaalde mensen voor ziek of niet-adequaate te verklaren? Daarbij lijkt dat het verdragen van en het je verhouden tot vermoeidheid ófwel niet belicht worden ófwel slechts op een specifieke manier benaderd worden.

Om deze eenzijdigheid kritisch te beschouwen en zodoende verder te denken over het omgaan met vermoeidheid, kies ik in deze scriptie een ingang via de 'nieuwe fenomenologie'. Deze fenomenologie benadert de werkelijkheid op een nieuwe manier, hierdoor is het mogelijk om kritisch naar de huidige visie op vermoeidheid te kijken.

De nieuwe fenomenologie is in de jaren 60 van de vorige eeuw door de filosoof Hermann Schmitz ingevoerd, en sindsdien doorontwikkeld tot een nieuwe variant van de fenomenologie.<sup>5</sup> De basis van de nieuwe fenomenologie is een herontdekking van de (levens)ervaring, en wel die ervaring die de mens aan zijn eigen lichaam waarneemt ('spürt') nog voordat het getheoretiseerd wordt. Met de nieuwe fenomenologie wil Schmitz

4. Van Doornen, L., Stress: mind the body. *De Psycholoog*, 2000, 35, p. 114.

5. Website van het 'Gesellschaft für Neue Phänomenologie e.V.: <http://www.gnpf-online.de>



op een *wetenschappelijke manier* de *alledaagse ervaring* benaderen. Schmitz hanteert hierbij een tweetal criteria: 1) hij wil een denkkader ontwikkelen op een wetenschappelijk gefundeerde manier, en dan wel zo 2) dat zijn denkkader wortelt in de dagelijkse praktijk.<sup>6</sup>

Schmitz besteedt in zijn 10-delige basiswerk '*System der Philosophie*'<sup>7</sup> op verschillende plaatsen expliciet aandacht aan het thema vermoeidheid ('*Müdigkeit*'). Soentgen heeft een inleiding op het werk van Hermann Schmitz geschreven. Daarin wijdt hij een paragraaf aan Schmitz' visie op vermoeidheid. De paragraaf heeft als titel '*lof aan de vermoeidheid*' ('*Lob der Müdigkeit*').<sup>8</sup> Alleen al de titel van deze paragraaf laat zien dat Schmitz' visie op vermoeidheid anders is dan gangbaar in de huidige tijd. Soentgen's korte beschrijving is intrigerend en geeft aanleiding tot een nader onderzoek van Schmitz' denken over vermoeidheid. Hierbij wil ik me laten leiden door de volgende vraagstelling:

*Wat is Schmitz' visie op (omgaan met) vermoeidheid en wat zou het (nieuw-fenomenologische) denken van Schmitz kunnen toevoegen aan de manier van kijken naar en omgaan met vermoeidheid in de huidige tijd?*

Deze vraag valt uiteen in de volgende deelvragen:

- a. Wie is Schmitz en wat is de essentie van zijn *neue Phänomenologie*, en hoe is deze te plaatsen binnen de huidige tijd?
- b. Hoe is vermoeidheid binnen Schmitz' werk te plaatsen en wat schrijft hij over vermoeidheid?
- c. Wat is de huidige dominante visie op vermoeidheid in de medische literatuur en tot welke nieuwe inzichten op vermoeidheid leidt een confrontatie van Schmitz met deze visie?
- d. Hoe verhoudt Schmitz' geesteswetenschappelijke benadering van de alledaagse ervaring van vermoeidheid zich tot een natuurwetenschappelijke benadering en een confrontatie met de alledaagse ervaring rondom hardlopen?

## 1.3 Methode

Begonnen wordt met een verkennende lezing van enkele overzichtswerken over de nieuwe fenomenologie en het denken van Hermann Schmitz.<sup>9</sup> Deze werken doen dienst als richtinggevend interpretatiekader. Vervolgens worden alle beschrijvingen over vermoeidheid in het basiswerk van Schmitz' *System der Philosophie* nauwkeurig gelezen en bestudeerd: daarbij wordt vooral gelet op kenmerken van vermoeidheid en

6. Schmitz, H., *Leib und Gefühl: materialen zu einer philosophischen Therapeutik*, Sirius, Bielefeld und Locarno, 2008, p. 373; en: Schmitz, H., *Leib und Gefühl: materialen zu einer philosophischen Therapeutik*, Sirius, Bielefeld und Locarno, 2008, p. 136.

7. Schmitz, H., *System der Philosophie*, Bouvier, Bonn, 1965-1980.

8. Soentgen, J., *Die verdeckte Wirklichkeit. Einführung in die Neue Phänomenologie von Hermann Schmitz*, Bonn: Bouvier, 1998, p. 75-77.

9. Schmitz, H., *Der Leib, der Raum und die Gefühle*, Sirius, Bielefeld und Locarno, 2007; Schmitz, H., *Leib und Gefühl: materialen zu einer philosophischen Therapeutik*, Sirius, Bielefeld und Locarno, 2008 en Soentgen, J., *Die verdeckte Wirklichkeit. Einführung in die Neue Phänomenologie von Hermann Schmitz*, Bonn: Bouvier, 1998.

aanwijzingen over het omgaan met vermoeidheid. Tegelijk wordt op basis van deze lezing opnieuw gekeken naar de theoretische achtergrond. Ik construeer als theoretische achtergrond met name die aspecten van Schmitz' denken die voor zijn visie op vermoeidheid essentiële basisbegrippen zijn. Het is een iteratief proces waarbij beide beschouwingen op elkaar afgestemd worden.

Vervolgens beschouw ik Schmitz' visie op vermoeidheid nader door twee aanvullende perspectieven naast zijn visie te leggen. Ik neem hiervoor twee verschillende invalshoeken, die inspelen op Schmitz' pretenties met zijn nieuwe fenomenologie: namelijk het op een wetenschappelijke manier benaderen van de alledaagse ervaring. Als eerste aanvullende perspectief kies ik een *wetenschappelijk denkkader* waar ik vertrouwd mee ben vanuit mijn eigen professionaliteit: de thermodynamica. Het tweede aanvullende perspectief is genomen uit de *allegaagse ervaring*, namelijk mijn eigen hardloop-praktijk. Uiteindelijk kom ik zo tot een afgewogen en aangescherpte overdenking van vermoeidheid op basis van bestudering van de nieuwe fenomenologie van Hermann Schmitz.

Een korte opmerking over de voetnoten. Bij herhaald citeren van eenzelfde bron binnen een hoofdstuk, kies ik ervoor na een volledige verwijzing bij de rest van de aanhalingen te volstaan met slechts de auteursnamen en het jaartal. Ik doe dit echter nadrukkelijk *niet* voor de verschillende delen uit het *System der Philosophie* van Schmitz. De reden hiervoor is dat de titels van de verschillende delen van dit basiswerk informatie geven over de context waarin de aangehaalde tekst oorspronkelijk staat. Ik acht deze context van belang voor de gevoelswaarde die de citaten hebben: de lezer heeft in dit geval steun aan de vermelde titel.

## 1.4 Indeling van de scriptie

Het volgende hoofdstuk begint met een verheldering van de fenomenologie van Schmitz. Deze verheldering wordt geconstrueerd zowel op basis van het boek van Soentgen, als ook Schmitz' eigen omspelingen rond het begrip vermoeidheid in zijn basiswerk en ook zijn beschouwingen in meer recente werken. Het hoofdstuk daarna (hoofdstuk 3) spitst toe op wat Schmitz precies verstaat onder het begrip vermoeidheid ('*Müdigkeit*'). Dit wordt voornamelijk gebaseerd op basis van wat Schmitz schrijft over vermoeidheid in zijn basiswerk *System der Philosophie*. Deze beschouwing wordt opgehangen aan de verschillende fenomenologische aspecten zoals ze in het hoofdstuk daarvoor zijn aangereikt. Vervolgens wordt in hoofdstuk 4 het denken van Schmitz geplaatst naast een dominante visie op vermoeidheid in de huidige medische literatuur. Het denken wordt vervolgens verder aangescherpt en kritisch onder de loep genomen vanuit twee aanvullende perspectieven in hoofdstuk 5. Ten slotte volgen in hoofdstuk 6 enkele conclusies.

## Nieuwe fenomenologie volgens Schmitz

Hermann Schmitz is een Duitse filosoof (geboren 1928) die tot zijn emeritaat in 1993 als hoogleraar aan de universiteit van Kiel werkte. Hij is de grondlegger van de nieuwe fenomenologie, die hij *'de fenomenologie van de lijfelijkheid'* noemt.<sup>1</sup> Het gaat hem erom de fenomenologie een basis in de levenservaring te geven.<sup>2</sup> Schmitz heeft in zijn leven talloze boeken geschreven (en doet dat nu nog). Zijn basiswerk is echter het 10-delige *'System der Philosophie'* dat hij schreef tussen 1965 en 1980. Schmitz wil een nieuwe kijk op de mensheid brengen, die vooral ook in de levenservaring wortelt: ervaringen van zichzelf en anderen gebruikt hij als uitgangspunt om van daaruit de fenomenen te belichten. Daarbij wil hij zijn theoretische begrippen zodanig met de praktijk verweven laten zijn, zodanig dat ze op hun beurt weer met triviale levenservaring gestaafd kunnen worden.<sup>3</sup>

### **Het programma van Schmitz**

Schmitz' idee is dat de mensheid zichzelf in de huidige tijd ziet vanuit een *'binnenwereldhypothese'* (*'übliche Innenwelthypothese'*).<sup>4</sup> Deze hypothese houdt in dat de mensheid zichzelf in Schmitz' ogen voornamelijk ziet op basis van introspectie en rationalisme en daarnaast enkel gericht is op de fysiologie. Schmitz zet zijn fenomenologie voornamelijk af tegen een drietal tendenzen in de moderne tijd<sup>5</sup>:

1. Interessant is te vermelden dat Falter in zijn boek over Klages (Falter, R., *Ludwig Klages, Lebensphilosophie als Zivilisationskritik*, Telesma-Verlag, 2003, p. 124-126.) uitlegt hoe Schmitz met zijn nieuwe fenomenologie voortbouwt op ideeën van Ludwig Klages.

2. Schmitz, H., *Der Leib, der Raum und die Gefühle*, Sirius, Bielefeld und Locarno, 2007, achterflap en p. II.

3. Schmitz, H., *Leib und Gefühl: materialen zu einer philosophischen Therapeutik*, Sirius, Bielefeld und Locarno, 2008, p. 373 en p. 136.

4. Zoals hij dit o.a. aanduidt in: Schmitz (2008), p. 136.

5. combinatie van Schmitz (2008), p. 289 en p. 374 e.v. én Schmitz (2007), p. 14-15; maar ook zijn voordracht in 2005: Schmitz, H., *Voordracht: Phänomenologie: Hermann Schmitz kritisiert Geltungsanspruch der Naturwissenschaften*, gebaseerd op zijn bijdrage in *Naturwissenschaft und Phänomenologie*, in: *Erwägen, Wissen, Ethik*, 2/2004: 2005.

1. **Fysiologisering** Hieronder verstaat Schmitz de leer die stelt dat boodschappen uit de buitenwereld mensen via bepaalde lichaamsdelen als bijvoorbeeld ogen, oren, huid en zenuwstelsel bereiken. Hij stelt daar tegenover dat iedere mens naast bijvoorbeeld bewegingen en kleuren ook stilte, tijd en sfeer waarneemt.
2. **Zintuiglijke reductie en rationalisme** Een indruk is in Schmitz' ogen meer dan enkel gewaarwordingen door waarnemingen met de zintuigen: er is méér in zijn ogen. Je ervaart dat je meer weet of voelt, dan waar je woorden voor hebt.<sup>6</sup>
3. **Psychologisering en introspectie** Hierbij gaat het om het reduceren van het hele beleven van mensen als slechts beperkt tot hun innerlijke beleving: de ziel. Je gevoel is in deze visie een privé aangelegenheid. Schmitz legt aan de hand van een voorbeeld als angst uit hoe in een zaal met 100 mensen paniek uit kan breken. In dat geval is de angst een collectieve angst geworden, en niet enkel iets in je binnenste.

Schmitz wil deze drie concepten openbreken. Daarbij doet hij met zijn filosofie iets speciaals: hij ageert tegelijk ook tegen de *fixering op de toekomst*.<sup>7</sup> Met zijn filosofie wil hij de niet-ontdekte mogelijkheden van het leven aan het licht brengen en laten zien *in het nu*. Het gaat erom vormen van het leven in de tegenwoordigheid vrij te leggen. Daarbij wil hij steeds zijn begrippen in de concrete situatie plaatsen.

Interessant is dat ondanks dat Schmitz stelt dat elk lijfelijk bevinden ons iets te zeggen heeft, hij in het omgaan met de werkelijkheid meer het *accent op de ontvankelijkheid* legt dan op het handelen. Soentgen merkt op dat dit wellicht eenzijdig is, maar ziet het tegelijkertijd ook als een compensatie van het doe-gerichte in de huidige tijd.<sup>8</sup>

Het gaat Schmitz om *ideaal van de vitale trots* ('*Ideal des vitalen Stolzes*'). Deze trots kan zich ontvouwen als de mens leert zich aan het lot van het lijfelijke-zijn -met alle kansen en gebreken- toe te vertrouwen. Volgens Schmitz is het zaak deze trots zonder schaamte en zonder overmoedigheid te dragen. De vitale trots is voor Schmitz de normatieve leiddraad: het bepaalt je houding en je meet hieraan de 'goede' maat af.<sup>9</sup>

## 2.1 Definiëring van het lijf

Om de sluier die de binnenwereldhypothese (en ook het klassieke dualisme<sup>10</sup>) ons voorhoudt te doorbreken, neemt Schmitz het lijf ('*das Leib*') als centraal theoretisch uitgangspunt. Schmitz maakt een duidelijk onderscheid tussen het lichaam ('*Körper*')

6. De positie van de rationaliteit in de visie van Schmitz is beter te begrijpen als hij afgezet wordt tegen de denkers waar Schmitz op voortbouwt. Zo legt Falter uit dat Schmitz meer dan zijn voorloper Klages rationaliteit ziet als iets wat een mens eigen is ('*eigenstes Anliegen*') en minder als een 'wapen' zoals Klages het benadert. Falter stelt dat Schmitz binnen de denkstructuur van de rationaliteit de ervaringen meer *in wil passen* dan ze op te speuren. In: Falter, R., *Ludwig Klages, Lebensphilosophie als Zivilisationskritik*, Telesma-Verlag, 2003, p. 126.

7. Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 1: Der Leib*, Bouvier, Bonn, 1965, p. 149 e.v. en ook: Soentgen, J., *Die verdeckte Wirklichkeit. Einführung in die Neue Phänomenologie von Hermann Schmitz*, Bonn: Bouvier, 1998, p. 8-9.

8. Soentgen (1998), p. 49.

9. Idem, p. 49-50.

10. Schmitz (2008), p. 289.

en het lijf ('Leib'). Hij definieert het **lichaam** als afgegrensd door wat je er van kan zien en voelen. De huid ziet hij dan ook als een typisch lichamelijke grens. Onder het **lijf** verstaat Schmitz echter meer dan dit. Omdat het begrip lijf zo centraal staat, neem ik graag Schmitz' woorden letterlijk over:

'Unter dem eigenen Leib eines Menschen verstehe ich das, was er in der Gegend seines Körpers von sich spüren kann, ohne sich auf das Zeugnis der fünf Sinne (Sehen, Hören, Tasten, Riechen, Schmecken) und des perzeptiven Körperschemas (d.h. des aus Erfahrungen des Sehens und Tastens abgeleiteten habituellen Vorstellungsgebildes vom eigenen Körper) zu stützen.'<sup>11</sup>

Het gaat er dus om wat een subject in de omgeving van zijn eigen lichaam zonder tussenkomst van zintuigen of ervaring (opgedaan met de zintuigen) waarnemen (*spüren*) kan. Lijfelijkheid hangt dus samen met het *spüren* in de omgeving van het eigen lichaam: het gaat om opmerken of gewaarworden.

### Gewaarworden als technische term

De vertaling van het woord '*spüren*' verdient extra aandacht. Schmitz doelt op een soort opmerken dat gebeurt zonder dat je steunt op je zintuigen of perceptieve lichaams-schema's. Met dat laatste bedoelt Schmitz dat je ook niet afgaat op zintuiglijke ervaringen uit het verleden. Het gaat dus om een onmiddellijk waarnemen zonder dat de zintuigen er merkbaar bij gebruikt worden.<sup>12</sup> Hij noemt hierbij het voorbeeld van bosjesmannen: zij '*spüren*' al iets voordat ze het ook daadwerkelijk kunnen zien.<sup>13</sup> Daarbij benadrukt Schmitz dat het nadrukkelijk niet gaat over '*organempfindungen*'. Met dit begrip duiden andere denkers aan dat je als subject een soort getuige bent van je puur lichamelijke organen (bijvoorbeeld '*mijn hart klopt*'). Daarentegen gaat het *ook niet* over *gevoelens*. Dit verkleint de mogelijkheden voor de nederlandse vertaling aanzienlijk. *Spüren* kan vertaald worden met de volgende synoniemen: bespeuren, gewaarworden, voelen, merken.<sup>14</sup> Voelen valt dus af, omdat Schmitz het woord '*spüren*' dus juist gebruikt om iets anders aan te geven dan voelen. Daarbij zijn de andere drie ook niet direct treffend, omdat er al snel de suggestie lijkt te worden gewekt dat het wél over een zintuiglijke waarneming gaat. Dit zou op te vangen zijn door een heldere inkadering van het begrip.

Eerst wil ik echter ook verkennen hoe andere auteurs dit vertaalprobleem opgelost hebben. Zo vertaalt Langewitz in zijn recente artikel (waarin hij Schmitz aanhaalt) het woord '*spüren*' met (het engelse) '*sensing*'.<sup>15</sup> Interessant is dat dit in het Engels eenzelfde probleem geeft als ik in het Nederlands zie. Dit is duidelijk te zien in de volgende formulering van Langewitz: '*Sensing* (..) is a function of the body **as opposed to phenomena that are mediated by the senses**<sup>16</sup>'. Het levert dezelfde verwarring.

11. Schmitz (2007), p. 16-17. Interessant is dit te leggen naast zijn definitie uit eerder werk (Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 2: Der Leib im Spiegel der Kunst*, Bouvier, Bonn, 1966, p. 8.): '*Ein Leib ist was jemand in der Gegend seines eigenen Körpers unmittelbar von sich spürt.*'

12. Schmitz (2007), p. 15-16.

13. Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 2: Der Leib im Spiegel der Kunst*, Bouvier, Bonn, 1966, p. 7-8; en ook aangescherpt in: Schmitz (2008), p. 11 e.v.

14. Gelderen, I. van, *Duits woordenboek: Duits-Nederlands*, Wolters-Noordhoff, Groningen, vijftiende druk bewerkt door W.H. Wallis, 1985.

15. Langewitz, W., Beyond content analysis and non-verbal behaviour - what about atmosphere? A phenomenological approach. *Patient Education and Counseling*, 67 (2007), p. 319-323.

16. Idem, p. 319.

Ik kies er dan ook voor in deze scriptie om 'spüren' te vertalen met 'gewaarworden'- maar dan nadrukkelijk *met-een-specifieke-betekenis*. Ik zal het woord gebruiken als een 'Schmitziaanse technische term': met bovenbeschreven lading dus. In de formuleringen waar het woord overduidelijk een verkeerde connotatie lijkt te krijgen, zal ik het Duitse woord er recursieerd achterplaatsen om verwarring te voorkomen.

### **Plaatselijkheid**

In praktijk blijkt dat de bovenstaande definitie van het lijf onpraktisch is: aan je lijf wordt je namelijk deels iets van jezelf gewaar (bijvoorbeeld pijn, honger of vermoeidheid) en deels iets van de omgeving (bijvoorbeeld het weer).<sup>17</sup> Om tot een heldere definitie van het lijfelijke te komen introduceert Schmitz het begrip plaatselijkheid ('örtlichkeit'). Om het onderscheid tussen lijf en lichaam meer te verduidelijken, definieert Schmitz het lijfelijke als volgt<sup>18</sup>:

*Ich definiere (...): 'leiblich ist, was sich am einem absoluten Ort befindet.'*

Hiermee geeft hij aan dat hij al datgene lijfelijk noemt wat onafhankelijk van plaats toch reeds bepaald is. Door zowel lijfelijke als ook lichamelijke en geestelijke op te hangen aan dit plaatselijkheidsbegrip komt hij tot definities waar hij later op verder kan bouwen.<sup>19</sup> Schmitz wil met deze manier van definiëren aangeven dat niks tegelijk geestelijke én lichamelijke kan zijn.<sup>20</sup>

Daarbij bestaan er binnen de plaatselijkheid weer twee soorten<sup>21</sup>:

1. *absolute* plaatselijkheid: er is een duidelijke scheiding met de omgeving en het is onafhankelijk van de ruimtelijke oriëntering bepaald en te identificeren.
2. *relatieve* plaatselijkheid: hierbij gaat het om relatieve plaatsing ten opzichte van het absolute. Dit is de reden waarom je in het donker nog weet waar je ledematen zijn.

Het verschil tussen relatief en absoluut is eenvoudig in te zien als je beide uitspraken vergelijkt over kou: als je zegt 'ik heb het warm' en 'dat is warm'! De waargenomen eigenwarmte door het subject zelf (absolute plaatselijkheid) onderscheidt zich duidelijk van het aanraken van een object dat warm is (relatieve plaatselijkheid).<sup>22</sup>

Tabel 2.1 vat de verschillende definities samen. Zoals hier te zien is, is het geestelijke aspect plaatsloos. Dit aspect gaat over gevoelens. Schmitz introduceert een '*excentrische gevoelstheorie*', waarin hij gevoelens typisch als plaatsloos opvat.

### **Schmitz' excentrische gevoelstheorie: bronloze atmosferen**

Schmitz maakt in zijn theorie over gevoelens een sprong van het huidige beeld van innerlijke gevoelens naar zijn excentrische gevoelstheorie. Hij gebruikt hierbij het voorbeeld van het klimaat: op een mooie lenteochtend kun je gegrepen worden door de

17. Schmitz (2008), p. 11.

18. Idem, p. 385.

19. Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 1: Der Leib*, Bouvier, Bonn, 1965, p. 6.

20. Idem, p. 7.

21. Voor een heldere samenvatting zie Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 2: Der Leib im Spiegel der Kunst*, Bouvier, Bonn, 1966, p. 11-19.

22. Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 2: Der Leib im Spiegel der Kunst*, Bouvier, Bonn, 1966, p. 16-17.

Tabel 2.1: Definitie van lijfelijkheid, lichamelijkheid en geestelijk.

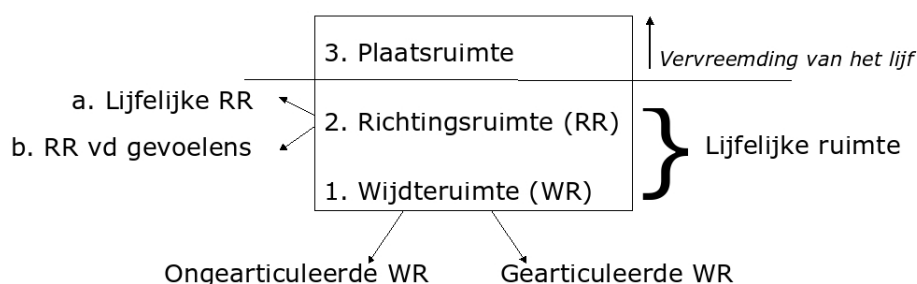
<b>Lijfelijkheid</b> ( <i>Leiblichkeit</i> )	Absolute plaatsing ( <i>Absolute Örtlichkeit</i> )
<b>Lichamelijkheid</b> ( <i>Körperlichkeit</i> )	Relatieve plaatsing ( <i>Relative Örtlichkeit</i> )
<b>Geestelijk</b> ( <i>Seelisch</i> )	Plaatsloos ( <i>Ortlos</i> )

opgewektheid. Zo gaat het bij gevoelens ook over ruimtelijk uitdijende atmosferen. Essentieel is te beseffen dat het voor het bestaan van gevoelens onbelangrijk is of iemand ze voelt of niet: het is als met radiogolven<sup>23</sup> of zelfs een wolk chloorgas. Zo'n wolk bestaat ook zonder dat er mensen zijn.<sup>24</sup> Schmitz ziet gevoelens dus als atmosferische machten, die niet subjectief zijn, maar als ruimtelijk gezien moeten worden. Hij zet ze met nadruk als tegengesteld aan innerlijke bewustzijnstoestanden. Daarbij kunnen ze wel innerlijke toestanden worden als ze je 'aan het lijf' gaan.<sup>25</sup>

Daarbij worden gevoelens door Schmitz gezien als bronloos ('*abgründig*'). Ze komen en gaan als vanzelf, zoals dat ook gebeurt met de wind.<sup>26</sup> Zelfs als gevoelens zich op een bepaald thema richten, zijn ze tóch bronloos: Schmitz ziet dit meer als een samentrekken van een diffuse atmosfeer om een thema heen.<sup>27</sup>

## Ruimte

Door deze nadruk op plaatselijkheid en atmosferen speelt in Schmitz' visie ook het begrip ruimte een belangrijke rol. Hij stelt dat de ruimte te verdelen is in verschillende lagen. Figuur 2.1 geeft de verschillende lagen weer. De meest basale laag is de *wijdteruimte*



Figuur 2.1: Definiëring van de ruimte: drie lagen

(afgekort in de afbeelding als 'WR'). Deze ruimte is constant en onopvallend present: bijvoorbeeld het feit dat er een vloer is, of de zonnewarmte. Deze ruimte heeft een ongearticuleerde onderlaag en een gearticuleerde bovenlaag: deze gearticuleerde laag

23. Soentgen (1998), p. 87.

24. Idem, p. 110.

25. Schmitz (2007), p. 23; zie ook: Blume, A., *Scham und Selbstbewusstsein: zur Phänomenologie konkreter Subjektivität bei Hermann Schmitz*, Alber, Reeks Fermenta philosophica, Freiburg en proefschrift universiteit Hamburg, 2003, p. 64-66.

26. Soentgen (1998), p. 87.

27. Schmitz (2007), p. 61.

verheft zich uit de onderliggende ongearticuleerde laag. Wij merken het pas op als beide botsen: een gelijktijdige botsing is bijvoorbeeld als iemand pleinvrees heeft. Een successieve botsing levert een doorbraak in de wijdte, zoals je ziet bij extase.<sup>28</sup>

De tweede laag is die van de *richtingsruimte* (afgekort als 'RR'). Deze ruimte bemiddelt lijfelijke richtingen zoals het motorische grijpen of vallen. Ze bemiddelt tussen de eenheid van het lijf en de wijdte. Er zijn twee varianten van de richtingsruimte: 1. de lijfelijke richtingsruimte van de lijfelijke motoriek en 2. de richtingsruimte van gevoelens. Een voorbeeld van de eerste is het vermogen dat 'als vanzelf' bovenkomt als je dreigt te vallen: er is dan sprake van richtingsmotoriek. In de richtingsruimte van de gevoelens gaat het om atmosferen die als gerichte atmosferen uit de omgeving komen en zo het lijf aangrijpen.<sup>29</sup>

De derde laag is de voor ons bekende *plaatsruimte*. Hierin hebben afstand en plaatsen pas een betekenis: volumen worden nu pas echte volumen en drie dimensionale gebieden. Hoe de plaatsruimte een extra toevoeging kan geven aan het richtingsruimtelijk is te snappen als je bijvoorbeeld kijkt naar een melodie. In de andere ruimtes was er slechts sprake van dynamische welving van bewegingssuggesties. Met bewegingssuggesties bedoelt Schmitz dat je bij het horen van enkele tonen uit een bekende melodie, de rest van de melodie 'in je hoofd' kunt horen. Dit is mogelijk door de richtingsruimte. In de richtingsruimte is de melodie nog zonder vlakken en slechts richtingsruimtelijk, pas door de toevoeging van de plaatsruimte is het mogelijk om verwijderingen van de eigen plek (waar de bron is, bijvoorbeeld de radio) waar te nemen.<sup>30</sup>

Beide onderste lagen zijn typisch met het lijfelijke verbonden (zoals te zien is aan de accolade in de figuur), pas vanaf de derde laag ontstaat er een (mogelijke) vervreemding van het lijfelijke.

### **Ondeelbare uitstrekking**

Kenmerkend is dat je je lichaam kent doordat je oppervlakten kunt zien of voelen. Het lijf is echter volgens Schmitz een ondeelbare uitstrekking: er zijn geen vlakken die je kunt zien of voelen. Gedacht kan worden aan in water zwemmen: je ziet het water niet, je 'deelt' er als het ware in.<sup>31</sup>

### **Verdichtingsbereik en verankeringspunt**

Een onderscheid dat voor het denken van Schmitz over 'omgaan met' van betekenis is, is de verdeling die hij maakt in 'verdichtingsbereik' en 'verankeringspunt'. Het is het gemakkelijkst duidelijk te maken aan de hand het beeld van een blad aan een boom<sup>32</sup>:

1. *Verdichtingsbereik* De plaats waar het karakter zich uit: de gekartelde rand van het blad;
2. *Verankeringspunt* Het punt van waaruit de vorm zich opbouwt: daar waar het steeltje aan de stam zit.

28. Schmitz (2007), p. 48-49, en Schmitz (2008), p. 400.

29. Schmitz (2008), p. 400-401.

30. Idem, p. 402.

31. Schmitz (2008), p. 382.

32. Schmitz (2007), p. 62.



Hoe dit past in het 'omgaan met' is te verduidelijken aan de hand van het voorbeeld van vreugde: je beleeft ergens vreugde *aan* (verdichtingsbereik) of je praat met vreugde *over* (verankeringspunt).

### **Subjectiviteit**

Schmitz vat 'subjectiviteit' op een bijzondere manier op. Voor hem is subjectiviteit het wezenlijk verbonden zijn aan een 'ik'. Hierbij kan bijvoorbeeld gedacht worden aan pijn, of bijvoorbeeld levenservaring: niemand anders kan dat overnemen van het 'ik'. Zijn stelling is dan ook dat subjectieve zaken meer met de werkelijkheid te maken hebben dan objectieve.<sup>33</sup> Het subject is typisch dus niet gescheiden van de situatie, maar er mee verweven.<sup>34</sup>

## **2.2 Affectief geraakt-zijn**

Lijfelijk en affectief geraakt-zijn (*'Affektiv Betroffensein'*) wil zeggen dat een subject op zo'n manier geraakt wordt dat het hem of haar eigen wordt en aan het hart gaat.<sup>35</sup> Het kan dan ook alleen met behulp van een ik-uitspraak beschreven worden. Affectief geraakt-zijn, is voor Schmitz hetzelfde als gegrepenheid (*'Ergriffenheit'*). Daarbij stelt hij dat het affectief écht geraakt zijn door gevoelens *altijd lijfelijk* is. Deze lijfelijke component noemt Schmitz *'leibliche Regungen'*. In Schmitz' theorie vormen *'Regungen'* een cruciaal begrip. Omdat het woord moeilijk te vertalen is zonder de gevoelswaarde van het woord te beïnvloeden, is een korte exploratie van de mogelijke vertalingen verstandig.

### **Gewaarwording als technische term**

Schmitz stelt dat het lijf zowel *'leibliche Regungen'* als gevoelens (*'Gefühle'*) ondervindt. Hij vat daarbij gevoelens én lijfelijke gewaarwordingen niet meer op als onderdelen van de innerlijke wereld van een mens. Schmitz onderscheidt een beperkt aantal *'Regungen'* en somt ze op verschillende plaatsen in zijn werken op. De belangrijkste *'Regungen'* zijn: *pijn, angst, lust, kriebel, honger, dorst en vermoeidheid*.<sup>36</sup>

Het woordenboek geeft als mogelijke vertalingen: 1. beweging 2. gevoel, opwelling, aandoening, emotie. Duidelijk is dat Schmitz gewaarwording hanteert in de tweede betekenis van het woord.<sup>37</sup> Omdat het door Schmitz nadrukkelijk onderscheiden wordt van een gevoel, vallen de woorden 'gevoel' en 'emotie' af. 'Aandoening' zou wellicht het meest in de buurt komen, toch geeft het in mijn ogen 1) een misleidende medische inslag en 2) doet geen recht aan de dynamische betekenis van het woord. Schmitz merkt namelijk steeds nadrukkelijk op dat de lijfelijke *'Regungen'* niet onder te brengen zijn in de klassieke scheiding tussen lichaam en geest.<sup>38</sup> Daarbij gaat het in feite over 'aangedaan

33. Soentgen (1998), p. 57.

34. Soentgen (1998), p. 163; en ook Blume (2003), p. 35 e.v.

35. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 2: Der Gefühlsraum*, Bouvier, Bonn, 2e druk, 1981, p. 139.

36. Zie o.a. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 2: Der Gefühlsraum*, Bouvier, Bonn, 2e druk, 1981, p. 139; Schmitz (2008), p. 12.

37. Gelderen, I. van, *Duits, woordenboek: Duits-Nederlands*, Wolters-Noordhoff, Groningen, vijftiende druk bewerkt door W.H. Wallis, 1985.

38. Schmitz (2008), p. 289.

wórden', maar dan wel door het Schmitziaanse 'lijfelijke'. Verder zoekend via de Van Dale-op 'aandoening'- geeft de volgende mogelijke omschrijving (behalve ziekelijke gewaarwording): 'gewaarwording, lichamenlijk of psychisch opgewekt door een bewuste uitwendige of inwendige oorzaak'. Net als bij de vertaling van het woord 'spüren', is het duidelijk dat bij het hanteren van de term 'gewaarwording' (en 'lijfelijke gewaarwording' als vertaling voor 'leibliche Regung') steeds de inhoud van de term in het achterhoofd gehouden zal moeten worden. Daar waar ik verwarring verwacht, zal ik dus ook voor dit woord, de Duitse term 'Regung' tussen haakjes toevoegen.

Interessant is ook te merken dat Schmitz in zijn laatste boeken minder nadruk lijkt te leggen op het verschil tussen gevoelens en gewaarwordingen ('Regungen'). Ook spreekt hij in zijn recente samenvattende werk over *Erregungen*.<sup>39</sup> Dit blijkt echter: 1. opwinding, ontroering, opgewondenheid, agitatie en 2. opwekking. Dus zeker niet te verwarren te moeten worden met gewaarwording ('Regung').

Affectief geraakt-zijn kan veroorzaakt worden door een gevoel óf een gewaarwording. Om meer zicht te krijgen op gewaarwordingen, is het leerzaam om het onderscheid tussen gevoelens en gewaarwordingen nader te beschouwen.

### 2.2.1 Onderscheidende kenmerken: gewaarwordingen en gevoelens

Ondanks dat Schmitz stelt dat het onderscheid tussen gewaarwordingen en gevoelens niet scherp is, zijn er toch een aantal typerende kenmerken te noemen. Deze typerende kenmerken zijn verhelderend voor het begrip van beide fenomenen. De verschillende kenmerken zijn weergegeven in tabel 2.2. Ik zal ze hieronder achtereenvolgens toelichten.

#### **Plaatselijkheid**

Een gewaarwording is per definitie altijd plaatselijk op een absolute manier (als gevolg van de definitie van lijfelijke).<sup>40</sup> Schmitz geeft als voorbeeld: 'Ik voel me hier waar ik nu ben, moe, maar niet alles om me heen voelt zich moe.' Deze absolute plaatselijkheid geldt typisch voor alle gewaarwordingen: het betekent dus ook dat ze zich niet diffuus in de omgeving uitbreiden zoals bij geestelijke plaatsing het geval is. Dit laatste is kenmerkend voor gevoelens.

Gewaarwordingen worden vaak aangezien voor een 'organempfinden'. Schmitz is hier op tegen. Je kunt in zijn ogen je hart niet voelen: je voelt veel meer je lijf, het is uitgestrekter dan slechts het orgaan zelf.

#### **Ruimtelijkheid**

Gevoelens en gewaarwordingen zijn typisch in andere ruimtes: de gevoelens in de gevoelsruimte en de gewaarwordingen in het lijfelijke ofwel plaatsruimte ('der Ortsraum'). De verbinding tussen de gevoelsruimte en de lijfelijke ruimte komt tot stand door

39. Schmitz (2007)

40. Zie onder andere: Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 1: Der Leib*, Bouvier, Bonn, 1965, p. 6; Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 2: Der Leib im Spiegel der Kunst*, Bouvier, Bonn, 1966, p. 9-11; en Schmitz (2008), p. 116.

Tabel 2.2: Onderscheidende kenmerken tussen gewaarwording en gevoel

Gewaarwording	Gevoel
(1) <b>Plaatselijkheid</b> <i>Absolute plaatselijkheid</i> i.e. plaatsgebonden	Geestelijk ( <i>Seelisch</i> ): i.e. oeverloze atmosfeer
(2) <b>Ruimtelijkheid</b> Lijfelijke ruimte ( <i>'Der Ortsraum'</i> )	Gevoelsruimte ( <i>'Der Gefühlsraum'</i> )
(3) <b>Sociaal gevoelscontrast</b> - Zwakker en eventueel niet - Zoeken naar oorzaken	- Vaak conflict - Geen zoeken naar oorzaken
(4) <b>Subject als registrerend toeschouwer</b> Nauwelijks effect	Groot effect
(5) <b>Bepaaldheid:</b> Bepaald	Onbepaald
Voorbeeld: <b>vermoeidheid</b>	<b>zwaarmoedigheid</b>

het affectieve geraakt zijn door gevoelens ...wat dus weer altijd lijfelijk is.<sup>41</sup> Ook de ruimtes grijpen dus in elkaar. De persoon heeft echter wel de mogelijkheid zich er tegen te verzetten. Al ziet Schmitz volgens Soentgen de mogelijkheden van mensen om met gevoel en gewaarwordingen om te gaan als 1 dimensionaal: afwerend of laten overweldigen.

### **Sociaal gevoelscontrast**

Om het onderscheid tussen een gewaarwording en een gevoel duidelijk te maken, haalt Schmitz in zijn basiswerk het voorbeeld aan van een blij persoon in een groep verdrietigen. Deze persoon zal zich verlegen voelen, er is in dit geval sprake van een *gevoel*. Daarentegen geeft een fris persoon in een groep vermoeiden een andere dynamiek: in dit geval zal de persoon naar een oorzaak zoeken en zich mogelijk zelfs ergeren. Er is dan sprake van een gewaarwording.<sup>42</sup> Door de verschillende kritieken die hij krijgt op zijn werk, scherpt hij dit voorbeeld in zijn latere werken aan, en geeft dit effect een naam:

41. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 3: Der Rechtsraum, Praktische Philosophie*, Bouvier, Bonn, 1973, p. III.

42. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 2: Der Gefühlsraum*, Bouvier, Bonn, 2e druk, 1981, p. 151.

*sociaal gevoelscontrast*.<sup>43</sup> Het contrast is bij het gevoel meer een conflict, bij een gewaarwording valt het zwakker uit, of blijft zelfs uit.<sup>44</sup>

### **Registrerend toeschouwer**

Extra duidelijk is het verschil tussen gewaarwordingen en gevoelens als je kijkt naar '*observeerbaarheid door het subject zelf*'.<sup>45</sup> Schmitz stelt dat je als registrerend toeschouwer niet naar een gevoel kan kijken zonder dat het verandert. Bij gewaarwordingen kan het subject dat echter wel. Hij kan er als registrerend toeschouwer naar kijken -en zich er zelfs over heen zetten- zonder ze te doen verdwijnen. Het kan zelfs een versterkend effect hebben: genieten van de weldaad van een warm bad, wordt er bijvoorbeeld zelfs beter van. Het registreren van *gevoelens* als liefde of verdriet, maakt dat er iets verandert.

### **Bepaaldheid**

Verhelderend voor het onderscheid is de beschrijving van de *onbepaaldheid* (*unbestimmtheit*) van gevoelens: ondanks dat gevoelens van buiten op je af komen, wordt je toch ook weer niet getroffen door een kant en klaar gevoel.<sup>46</sup> Het gevoel wat je treft gaat namelijk door jouw reactie meer vorm krijgt. Geraakt-zijn is dus niet slechts overweldigd worden (in de zin van (on)macht), maar het gaat om het '*nader vormen*' van gevoelens.<sup>47</sup> Het gevoel wordt daarbij pas écht iets lijfelijks als het opgevangen wordt door een lijfelijke resonantie.<sup>48</sup> Het onbepaalde gevoel dat je van buiten treft, wordt door de lijfelijke resonantie *bepaald*.

## **2.2.2 Wat raakt en hoe: gevoelens of gewaarwordingen?**

Lijfelijke gewaarwordingen en gevoelens bezitten een *onmiddellijkheid*: Schmitz beschrijft dit aan de hand van de vreugdesprong. Deze sprong is zijn ogen geen uitwas van een kracht-toename, maar hij ziet dit als een onmiddellijk effect van het door de atmosfeer gegrepen zijn.<sup>49</sup> Het is dus geen lijfelijk willen huppen, maar het is de atmosfeer zélf waarin het subject lichamelijk gekomen is waardoor de bedrukkende zwaarte oplost.<sup>50</sup> Ik interpreteer dit als de Nederlandse uitdrukking: '*het gaat je aan het lijf*'. Deze onmiddellijkheid is echter niet exclusief voor gewaarwordingen, want -zo stelt Schmitz- een gevoel is ook te zien als een atmosferische macht: het lijf wordt onmiddellijk tot beweging aangezet, zonder tussenkomst. Hij merkt dan ook op dat het in zijn ogen nutteloos is om het verschil aan te willen geven tussen het meegesleurd worden door een gevoel of juist door een gewaarwording.<sup>51</sup>

Ondanks dat Schmitz hier lijkt te stellen dat gevoel en gewaarwording even onmiddellijk zijn, geeft zijn uitleg aan de hand van een voorbeeld over angst meer inzicht

43. Schmitz (2007), p. 25.

44. Schmitz (2008), p. 119.

45. Schmitz (2008), p. 169-170.

46. Soentgen (1998), p. 117.

47. Idem, p. 113-114.

48. Idem, p. 114.

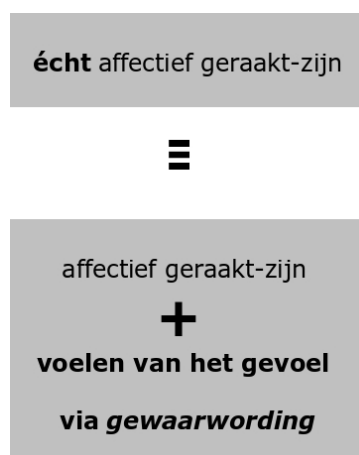
49. Schmitz (2008), p. 140.

50. Schmitz (2007), p. 24.

51. Schmitz (2008), p. 141.

in zijn manier van benaderen. Schmitz ziet het als een proces in de tijd: angst komt als lijfelijke gewaarwording bijvoorbeeld in de maag voor, maar ook, als een geraakt-zijn door een gevoel als oeverloze atmosfeer. Die atmosfeer is echter niet de angst zelf, maar het is een overvallen-zijn van de persoon door angst - die dus een lijfelijke gewaarwording is!-<sup>52</sup> Schmitz stelt dat er twee gezichtspunten zijn: eerst zou de angst slechts als de waargenomene (*gespürte*) toestand van het lijf gezien kunnen worden en vervolgens pas als manier van geraakt-zijn door gevoelens. Dit laatste is dan meer te zien alsof de gevoelens een stempel drukken op het lijfelijke bevinden.

Zoals gesteld is het affectieve geraakt-zijn door gevoelens dus steeds aan lijfelijke gewaarwordingen gebonden, en wordt erdoor bemiddeld.<sup>53</sup> Affectief geraakt-zijn kan



Figuur 2.2: Definiëring van écht affectief geraakt-zijn

dus -zoals gesteld- veroorzaakt worden door een gevoel óf een gewaarwording.<sup>54</sup> De gewaarwording of het gevoel sámen met de manier van verhouden tot of omgaan met de gewaarwording of het gevoel noemt Schmitz 'affectief geraakt-zijn'. Figuur 2.2 laat zien hoe het in elkaar steekt: het gaat om 'voelen van het gevoel' via de gewaarwording.

Dit combinerend met de excentrische gevoelstheorie geeft een beeld als figuur 2.3. Het gevoel ofwel de atmosfeer -afgebeeld als wolk- is dus onafhankelijk van het subject -het kadertje in het midden- aanwezig (denk aan de eerder genoemde chloorgaswolk). Het gevoel zelf is nooit lijfelijk, maar op de rand van het kader (op de stippellijn) begint het 'voelen van het gevoel': als dit door en door wordt door de gewaarwording, wordt het een affectief geraakt-zijn. Het gestippelde kader rond het subject beeld de diffuusheid van de inkadering van het lijf uit. Daarbij stelt Schmitz ook dat je zelfs gegrepen kunt worden door een gevoel *via een ander gevoel*. Zo kun je denken aan carnaval: iedereen is uitgelaten, als je binnenstapt kun je -ondanks dat je niks hebt tegen de vrolijkheid van iedereen- overvallen worden door een verdrietig gevoel. Het gevoel lijkt een jou lijfelijk aangrijpende macht te zijn.

52. Idem, p. 142.

53. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 2: Der Gefühlsraum*, Bouvier, Bonn, 2e druk, 1981, p. 153.

54. Zo beschrijft hij bijvoorbeeld in: Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 2: Der Gefühlsraum*, Bouvier, Bonn, 2e druk, 1981, p. 138. juist onder het kopje 'Das affektive Betroffensein vor Gefühlen' over gevoelens éerst over een typische gewaarwording.



Figuur 2.3: Positionering van gevoel, gewaarwording en affectief geraakt-zijn

Toch is er een miniem, maar wel opmerkelijk verschil bij Schmitz tussen gevoelens en lijfelijke gewaarwordingen dat verband houdt met onmiddellijkheid én het registrerend waarnemerschap. Dit is met name interessant omdat de onmiddellijkheid samenhangt met de manier waarop je je er mee om kunt gaan. In het allereerste begin van een gevoel en een gewaarwording zit een verschil *hoe* het je overvalt. Schmitz beschrijft hoe het gevoel 'liefde' je kan overvallen: voor je het weet is het er al. Je valt er echt ten prooi aan, door zijn overweldiging dwingt het gevoel je tot overgave. Bij een gewaarwording is dit anders in zijn ogen: je kunt het van stap tot stap zien komen, maar er niks tegen doen.<sup>55</sup> In zijn latere werk benadrukt hij ook sterker het plaatselijke karakter van een gewaarwording, maar voegt daar het *op een slag* overspoelende karakter van het gevoel aan toe.<sup>56</sup> Hij definieert een gewaarwording dan als een onmiddellijke gegrepenheid door een gevoel. Daarbij maakt hij onderscheid tussen het gevoel zelf, en het voelen van het gevoel. Binnen het gevoel zelf maakt hij dan weer een tweedeling in<sup>57</sup>:

1. een *primair* gevoel: als voorbeeld hiervan noemt hij de vreugdesprong; en een
2. *sympathie*gevoel: dit is een gevoel waarbij je je eerst moet afvragen wat een gepaste reactie zou kunnen zijn. Pas als je het *door en door* gaat beleven, gaat het je echt aan het lijf en wordt het een gewaarwording.

**Samenvattend** Het gevoel zelf is dus nooit lijfelijk. Het affectieve geraakt-zijn door het gevoel dus wel.<sup>58</sup>

### 2.2.3 Lijfelijke communicatie

Schmitz onderscheidt twee verschillende vormen van lijfelijke communicatie. Allereerst is er communicatie *binnen* het lijf: Schmitz noemt dit binnenlijfelijke communicatie

55. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 2: Der Gefühlsraum*, Bouvier, Bonn, 2e druk, 1981, p. 140-141.

56. Schmitz (2008), p. 117.

57. Idem, p. 405.

58. Idem, p. 406.

ofwel de 'lijfelijke huishouding'. Ten tweede onderscheidt hij het naar buiten brengen van deze binnenlijfelijke communicatie, ofwel de exteriorisering ervan. Beide vormen zullen hieronder afzonderlijk beschreven worden.

### ***Binnenlijfelijke communicatie***

Om de binnenlijfelijke communicatie te beschrijven formuleert Schmitz verschillende categorieën.<sup>59</sup> De belangrijkste categorie van het lijfelijke bevinden is in zijn ogen die van de **verwijding** en **verenging**.<sup>60</sup> Deze twee horen als antagonisten bij elkaar en zijn beide geen statische entiteiten of iets wat in het lichaam aanwezig is en klaar is.<sup>61</sup> Ze zijn typisch dynamisch: een *proces*. De verwijding en verenging strijden als zwelling en spanning in een ritmische concurrentie; daarbij bereiken ze hoogstens een labiel evenwicht. Schmitz ziet hierbij drie mogelijkheden: 1) de spanning wint (i.e. bij angst), 2) de zwelling wint (i.e. bij vrolijkheid) of 3) beide bevinden zich ongeveer in een evenwichttoestand (i.e. bij in- en uitademen).

Een belangrijke toevoeging hierbij is dat de spanning tussen verenging en verwijding zelfs nodig is om de eenheid van het lijf te bewaren. Bij wegvloeien van deze spanning 'zwemt' het lijf als het ware 'weg', zoals in een diepe slaap. Verwijding en verenging worden door *intensiteit en ritme* aan elkaar gesmeed en daarbij heeft de dynamiek ook een bepaalde *richting*.<sup>62</sup> Deze drie dimensies (of categorieën zoals Schmitz ze ook wel noemt) ontstaan uit de dynamiek tussen engte en verwijding. Ze kunnen als volgt samengevat worden:

1. **Ritme** ontstaat als verenging en verwijding elkaar *achtereenvolgens opvolgen*. Dit achtereenvolgens opvolgen geeft een ritme.
2. **Intensiteit** laat zich zien in het *tegelijk optreden* van verenging en verwijding. De opbouwende spanning geeft een intensiteit.
3. **Richting** wordt gezien als een *bemiddeling* van engte naar verwijding. In het algemeen laat de richting een beweging van verenging naar verwijding zien, waarbij het subject in het centrum van alle werkelijke én mogelijke richtingen staat. Speciaal is hierbij dat het voor een richting niet mogelijk is om een doel te hebben: het doel is onbestemd.<sup>63</sup> Als voorbeeld van richting geeft Schmitz de blik: een blik richt zich van de engte de wijde in.

Schmitz duidt het proces van intensieve en ritmische concurrentie tussen spanning en zwelling op verschillende plaatsen in zijn werken aan met de term '*lijfelijke huishouding*' ('*leibliche öconomie*').

Het kan echter ook voorkomen dat de verbinding tussen verenging en verwijding losraakt. Schmitz noemt deze vormen van verenging en verwijding **privatieve verenging en verwijding**. Het gaat bijvoorbeeld om extreme verenging als bij erge schrik. Je lijf verliest dan door de onbalans bewustzijn. Ditzelfde gebeurt ook als de verwijding los raakt van de

59. Speciaal aan te bevelen is de heldere samenvatting van Schmitz' categorieën -die in de verschillende boeken verspreid beschouwd worden- die te vinden is in paragraaf 94 '*Abriss der Structur des Leibes*' (p. 19-36.) In: Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 2: Der Leib im Spiegel der Kunst*, Bouvier, Bonn, 1966.

60. Expliciet weergegeven in Schmitz (2007), p. 18 en in Schmitz (2008), p. 12.

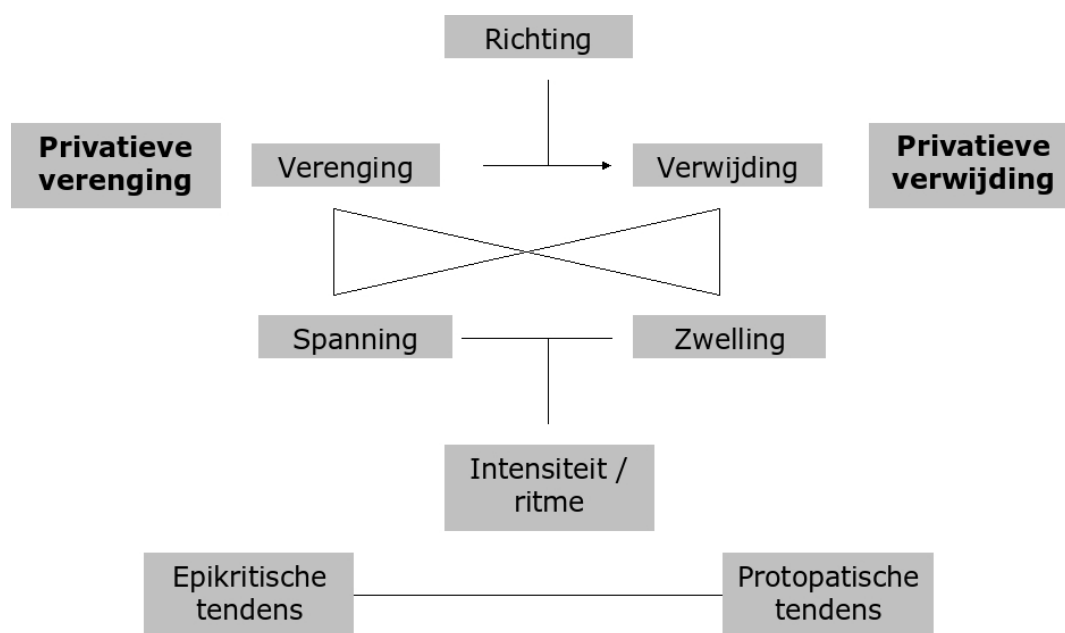
61. Zie o.a. Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 1: Der Leib*, Bouvier, Bonn, 1965, p. 89 en p. 326; en in: Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 2: Der Leib im Spiegel der Kunst*, Bouvier, Bonn, 1966.

62. Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 1: Der Leib*, Bouvier, Bonn, 1965, p. 326.

63. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 2: Der Gefühlsraum*, Bouvier, Bonn, 2e druk, 1981, p. 110-111.

verenging zoals bij het inslapen.<sup>64</sup>

Ten slotte spelen nog twee tendenzen een rol die niet (zoals alle andere) samenhangen met de engte en de verwijding. Het gaat om de **epikritische** tendens, die grenzen *scherpt*, met daaraan tegengesteld een **protopatische** tendens, die de kaders juist *diffuus* maakt. Schmitz stelt dat het lijf in zijn gewone toestand protopatisch getint is.<sup>65</sup> Epikritisch is dus typisch het scherpe, gedacht kan worden aan bijvoorbeeld kietelen. Terwijl protopatisch het diffuse, uitstralende, dompe heeft van bijvoorbeeld jeuk.<sup>66</sup> Bovendien kan gesteld worden dat de epikritische tendens vaak samengaat met verenging en protopatisch vaak met verwijding.<sup>67</sup> Figuur 2.4 geeft een samenvatting van de grondbegrippen van Schmitz' categorieën van de lijfelijkeid.<sup>68</sup> Zoals te zien is staan verenging en verwijding (met de



Figuur 2.4: De grondbegrippen van Schmitz' categorieën van de lijfelijkeid

spanning en zwelling) centraal. De andere categorieën zijn hier omheen geconfigureerd. Zoals aangegeven hangen alle categorieën samen, enkel de epikritische en protopatische tendenzen staat los onderaan.

Schmitz merkt op dat hij met deze categorieën verder bouwt op onder andere Ludwig Klages, die ook de begrippen intensiteit en ritme gebruikte. Een verschil is echter dat Klages de begrippen anders verankerde: hij gebruikte in plaats van de engte en verwijding de tegenstelling van druk en tegendruk.<sup>69</sup>

64. Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 2: Der Leib im Spiegel der Kunst*, Bouvier, Bonn, 1966, p. 29-32. en Schmitz (2007), p. 20.

65. Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 2: Der Leib im Spiegel der Kunst*, Bouvier, Bonn, 1966, p. 32-34.

66. Schmitz (2007), p. 22.

67. Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 2: Der Leib im Spiegel der Kunst*, Bouvier, Bonn, 1966, p. 35 en Schmitz (2007), p. 22.

68. Deze figuur is met enkele aanvullingen overgenomen van de schets van Soentgen, in: Soentgen (1998), p. 23.

69. Schmitz (2008), p. 282 en 286.



### **Exteriorisering van binnenlijfelijke communicatie**

Schmitz legt in zijn werken een verband tussen de communicatie binnen het lijf (de lijfelijke huishouding met de spanning tussen engte en verwijding) en de exteriorisering van deze communicatie. Twee centrale begrippen hierbij zijn inlijving en uitlijving. Beide zijn van belang bij het beschouwen van de visie van Schmitz op vermoeidheid. Ik zal ze hieronder nader toelichten.

**Inlijving** Inlijving (*'Einleibung'*) is in Schmitz' ogen een lijfelijk bevinden dat het eigen lijf overstijgt. Het is een dynamisch-communicatief proces van naar buiten brengen (*'exteriorisierung'*) van de innerlijke dialoog, zodanig dat het lijf opgenomen kan worden in een groter geheel, een soort van quasi-lijf. Gedacht kan worden aan een feestomgeving: je kunt worden meegenomen in de feeststemming, dit noemt Schmitz dan *'inlijving'*. Het gaat hierbij -met klem- niet om zoiets als invoelen of projectie. Inlijving kan zelfs gebeuren met dingen: bijvoorbeeld het lezen van een roman waardoor je helemaal in beslag genomen wordt.<sup>70</sup>

**Uitlijving** Uitlijving (*'Ausleibung'*) is een begrip dat bij Schmitz op vele manieren terug komt. Het is een soort trance waarin je kunt raken als je in de trein zit, en naar buiten kijkt: het landschap trekt aan je voorbij, maar je kijkt niet naar individuele dingen, maar wordt er als het ware in ondergedompeld. Schmitz beschijft nadrukkelijk dat het niet gaat om het naar buiten brengen van iets wat innerlijk is. Hij ziet het daarentegen als een uitstromen van engte naar verwijding.<sup>71</sup> Dit uitlijven is een middel om te komen tot het zien van het wezen van fenomenen (*'Wesensschau'*).<sup>72</sup>

## **2.3 Omgaan met affectief geraakt-zijn**

Om meer inzicht te krijgen op hoe je volgens Schmitz met affectief geraakt-zijn om kan gaan, is het interessant eerst zijn mensbeeld te beschouwen. Van daaruit kan zijn visie op het omgaan met gewaarwordingen en gevoelens beschreven worden.

### **2.3.1 Het mensbeeld van Schmitz**

Het mensbeeld van Schmitz is te verduidelijken aan de hand van een aantal concepten. Schmitz ziet namelijk twee toestanden waarin de mens zich kan bevinden, namelijk *primitieve tegenwoordigheid* (*'primitive Gegenwart'*) en *ontvouwende tegenwoordigheid* (*'entfaltende Gegenwart'*), met daarbij twee processen die daarmee samenhangen: *persoonlijke emancipatie* en *persoonlijke regressie*. Vervolgens is zijn beeld van de verhouding tussen de mens en zijn lichaam weer te geven aan de hand een metafoor: de ruit. Ten slotte is ook zijn beeld van de verhouding tussen de mens en het affectieve geraakt-zijn weer te geven met een door hem aangereikte metafoor.

70. Idem, p. 391-392.

71. Idem, p. 295.

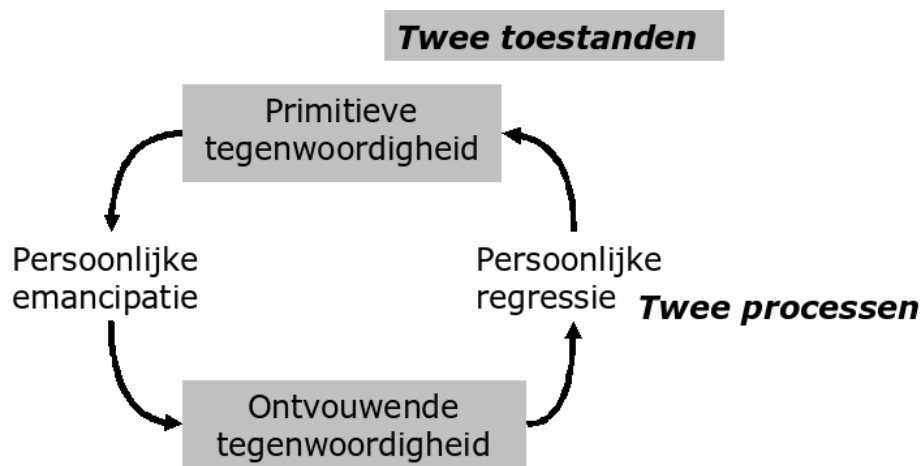
72. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 5: Die Wahrnehmung*, Bouvier, Bonn, 1978, p. 216-219.

### **Primitieve en ontvouwende tegenwoordigheid**

De '*primitieve tegenwoordigheid*' is een toestand waarin je je in het hier en nu voelt op een elementaire manier.<sup>73</sup> Het is een oervorm van zelf-bewustzijn (deze vorm is verbonden met affectief geraakt-zijn). Deze toestand kan overgaan in een ontwikkelde vorm van zelfbewustzijn: Schmitz noemt deze toestand *ontvouwende tegenwoordigheid*. In deze situatie heeft het individu de vaardigheid om zich uit zijn eigen situatie te overstijgen: bijvoorbeeld nadenken over je eigen dood.<sup>74</sup>

### **Persoonlijke emancipatie en regressie**

De processen die het bewegen tussen deze beide toestanden weergeven, zijn: persoonlijke emancipatie die beweegt van primitief naar ontvouwend, en de regressie die de andere kant op beweegt (zie figuur 2.5).<sup>75</sup> In Schmitz' denken is dit systeem binair. Daarbij is



Figuur 2.5: De beide toestanden en de bijbehorende processen

het opvallend dat hij emancipatie als even belangrijk aanmerkt als regressie. Er bestaat echter geen stabiele toestand: het is altijd een precair evenwicht. Daarbij ziet Schmitz geen absoluut doel of een absolute toestand.<sup>76</sup>

Soentgen ziet dit beeld als a-historisch. In zijn ogen kan een crisis leiden tot groei, dit ziet hij niet terug in de kringloop-beweging van Schmitz.<sup>77</sup>

### **Wagenmenner en ruiter**

Bij het denken over de verhouding tussen het lijf en de mens wordt vaak het lichaam als een soort stoorzender opgevat. De mens moet zijn lichaam in toom houden. Zo gebruikte Plato het beeld van de wagenmenner. Het lichaam (de paard voor de wagen in dit geval) wordt gefunctionaliseerd en krijgt een rol als instrument. Schmitz ziet het lijf echter niet als een gedisciplineerde knecht, maar ook niet als een opstandige anarchist. Hij gebruikt

73. Soentgen (1998), p. 50.

74. Schmitz (2008), p. 406.

75. Soentgen (1998), p. 50; zie ook: Blume (2003), p. 40-43.

76. Soentgen (1998), p. 62.

77. Ibidem

het beeld van een ruiter op een paard. De overeenkomst met het beeld van Plato is dat in beide beelden de mens *de teugels in handen* heeft. In het beeld van de wagenmenner zit de mens echter in de wagen en is dus gescheiden van het paard. Hij kan slechts controle uitoefenen via stangen en riemen. In het beeld van de ruiter op het paard van Schmitz is er een *onmiddellijke verbondenheid*. Bij Plato fungeren de paarden slechts als verstandloze krachtwerktuigen. Daarbij symboliseert het paard niet enkel kracht en energie, maar ook *verstandigheid en fijngevoeligheid*. De gewaarwordingen aan het lijf hebben de mens iets te zeggen.<sup>78</sup>

### Heer-knecht verhouding

In Schmitz ogen is er sprake van een heer-knecht verhouding (*'Herr-Knecht'*) tussen het affectieve geraakt-zijn (het gevoel of de gewaarwording dus) en de mens.<sup>79</sup> Deze verhouding kan schematisch samengevat worden als in tabel 2.3. Soentgen stelt dat

Tabel 2.3: De verhouding tussen heer en knecht

Heer (gevoel of gewaarwording)	Knecht (de mens)
- macht	- enige vrijheid:
- autonoom	gehoorzamen of niet
- komt van buiten	

Schmitz in zijn latere werk deze stelling in stricte zin los laat.<sup>80</sup> Hij zegt daar dat de mens niet enkel een knecht is, maar ook het gevoel mee gestalte geeft: het gevoel vormt zich in samenwerking met de mens. Hij ziet de volgende stappen: de gebaren, wat hij er over zegt, en hoe hij daarna handelt. De horizon van het gevoel ligt in zijn ogen niet vast. Ieder gevoel is anders door het verhaal dat de mens er van maakt. Sterker nog: door het steeds te labelen met hetzelfde label, lijkt het steeds eenzelfde proces.

Het bovengeschetste beeld van het heer-knecht-schema laat zien dat Schmitz het gevoel of de gewaarwording (ofwel de primitieve tegenwoordigheid) als machtig, autonoom en van buiten komend ziet: dit heeft ingrijpende gevolgen voor het beeld van hoe de mens om kan gaan met deze gevoelens en gewaarwordingen.

### 2.3.2 Omgaan met gewaarwordingen en gevoelens

Het affectieve geraakt-zijn is een algemene noemer voor het geraakt worden door gevoelens of gewaarwordingen. Schmitz stelt echter dat je in de concrete situatie van het je eigen maken van dat gevoel of gewaarwording (hij noemt dit hier affect) meer manieren van eigen maken hebt. Een individu kan met dit eigen maken op verschillende manieren omgaan. Schmitz noemt, Scheler aanhalend, een viertal mogelijkheden: ondergaan (*leiden*), verdragen (*ertragen*), dulden en genieten.<sup>81</sup> Er zitten twee kenmerken aan: 1)

78. Idem, p. 48-49.

79. Idem, p. 64.

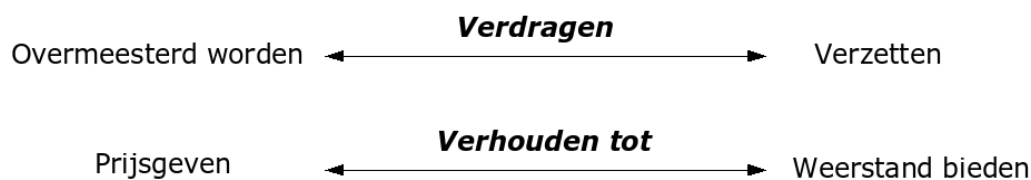
80. Idem, p. 115.

81. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 2: Der Gefühlsraum*, Bouvier, Bonn, 2e druk, 1981, p. 139.

het wordt je eigen en 2) het komt dichtbij. Schmitz onderscheidt twee dimensies (zie ook figuur 2.6)<sup>82</sup>:

1. De dimensie van het *verdragen* ('*Erleiden*'): deze dimensie wordt opgespannen door de polen verzetten en overmeesterd worden;
2. De dimensie van het *verhouden tot* ('*Verhalten*'): de dimensie heeft de polen overgave en weerstand.

Hij ziet deze twee dimensies van affectief geraakt-zijn, typisch bemiddeld door het lijfelijke. Tot dit lijfelijke behoort dan weer wezenlijk de *intensiteit* als gevecht tussen *verenging* en *verwijding* (die elkaar dus als spanning en zwelling antagoneren). Voor Schmitz is dit bovenstaande typisch een gevecht.



Figuur 2.6: De twee dimensies van affectief geraakt-zijn

### **Omgaan met inlijving en uitlijving**

Het onderscheid tussen inlijven en uitlijven neem ik expliciet mee, omdat het nieuwe informatie geeft over Schmitz' opvatting over het omgaan met affectief geraakt-zijn. Uitlijven, ziet hij als '*frei legen*'. Dit ziet hij als tegengesteld aan inlijven. Bij zijn beschrijving van de dynamiek van het uitlijven geeft hij dus juist ook waardevolle informatie over wat er gebeurt bij inlijving.

Bij inlijving blijkt het subject in Schmitz' ogen in een soort strijd gewikkeld tussen de twee polen: een pool van bepaald worden ('*Gefesseltsein*') en een pool van de autonomie ('*Selbstbehauptung*'). Bij inlijving zou je van het 'gefesselt'-zijn afstand willen nemen en een poging willen doen de touwtjes in handen te nemen. Een samenvatting van deze processen is weergegeven in figuur 2.7.



Figuur 2.7: De essentiële twee polen bij inlijving

Verrassend genoeg vindt dit proces bij uitlijving niet meer plaats (een omkering van de pijl was ook een mogelijkheid?). De strijd houdt op: het houdt op een tegenover te

<sup>82</sup>. Ibidem

zijn. Schmitz haalt hierbij het voorbeeld aan van het genieten van wijn. Het wordt een zinnelijke ik-houding.<sup>83</sup>

Bij het denken over het exterioriseren van de lijfelijke communicatie maakt Schmitz een belangrijke opmerking die ook te maken heeft met de *onmiddellijkheid* van gevoelens en lijfelijke gewaarwordingen. Het geeft inzicht in zijn ideeën over handelen en interactie. Schmitz ziet bij de lijfelijke huishouding geen verband tussen oorzaak en werking omdat het een dynamisch samenwerken is tussen krachten of invloeden. Zo stelt hij ook dat de geëxterioriseerde verlengdes van de lijfelijke huishouding geen signalen hoeven over te dragen en dus onmiddellijkheid bezitten. Als voorbeeld noemt hij het antagonistische op elkaar ingespeeld zijn van twee tennissers of bijvoorbeeld het vanzelf verlopen van het geven van een handdruk.<sup>84</sup>

### **Ondergaan van gewaarwordingen**

Schmitz ziet hierbij een duidelijk verschil tussen het omgaan met gewaarwordingen ten opzichte van het omgaan met gevoelens. Hij stelt namelijk dat voor lijfelijke gewaarwordingen geldt dat ze onafhankelijk zijn van *óf* en *hoe* je je er toe verhoudt: ze komen en gaan simpelweg.<sup>85</sup>

Zo haalt Schmitz een voorbeeld aan van de typische gewaarwording 'pijn': ook al ben je voorbereid dat het pijn zal gaan doen (zoals bij de tandarts): het zal de pijn misschien een beetje kwalitatief veranderen, maar in het algemeen blijft de pijn, lijfelijke pijn. Hierbij wijst Schmitz ook op uitzonderingen -zoals de pijnbeleving van een fakir-. Hij stelt dat dat toch tot échte uitzonderingen gerekend zal moeten worden.<sup>86</sup>

### **Handelen: *schwung* en inhoud**

Hoe zit dan toch de verbinding tussen handelen en gevoelens? Gevoelens kunnen je grijpen zoals Schmitz in het algemeen stelt. Gevoel geeft een elan om te handelen: ze geven mensen nieuwe krachten. Het verstand heeft in zijn ogen een soort managersrol, maar gevoelens geven een bevrijdende geraaktheid: ze geven de 'schwung' om te handelen én ze te dicteren wat te doen. Het is niet slechts een normatieve bevrijding, maar ook een lijfelijk *spürbare*.<sup>87</sup>

De mens is in Schmitz ogen niet actief, maar typisch passief: hij ondergaat gevoelens en kan zich enkel door verschillende 'trucjes' proberen zich ervoor af te schermen. Daarbij is de mens uit zichzelf ook niet in staat om iets noemenswaardigs te presteren: creativiteit bloeit pas als hij bijgestaan wordt door gevoelens. Daarbij wordt dus niet alleen de *schwung* voor het handelen bepaald, maar tevens ook de inhoud. De vrijheid van de mens zit voor Schmitz dan ook niet in de scheppende, maar meer in de onderscheidende zin: je kunt kiezen voor welk gevoel je je wilt openen.<sup>88</sup>

83. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 5: Die Wahrnehmung*, Bouvier, Bonn, 1978, p. 217.

84. Schmitz (2008), p. 390-391.

85. Idem, p. 168; en bijvoorbeeld ook Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 2: Der Gefühlsraum*, Bouvier, Bonn, 2e druk, 1981, p. 139.

86. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 2: Der Gefühlsraum*, Bouvier, Bonn, 2e druk, 1981, p. 140.

87. Soentgen (1998), p. 99.

88. Idem, p. 99-100.



## Vermoeidheid volgens Schmitz

Vermoeidheid wordt door Schmitz aangeduid met de term *'Müdigkeit'*. In dit hoofdstuk wil ik Schmitz' gedachtegang over vermoeidheid construeren op basis van wat hij er over schrijft in zijn *'System der philosophie'*. Het begrip vermoeidheid komt in bijna alle delen voor: op talloze plaatsen in verschillende verbanden. Dit hoofdstuk is dus een bij elkaar nemen, verhelderen en tevens structureren van Schmitz' visie op vermoeidheid.

In zijn *'alfabet van het lijfelijke'* (een onderdeel van zijn basiswerk) is een aparte paragraaf besteed aan vermoeidheid. Daar stelt Schmitz dat het mogelijk is een karakteristiek te formuleren die alle soorten van moeheid omvat.<sup>1</sup> Hij definieert vermoeidheid als volgt<sup>2</sup>:

*'Ein Überschwemming des Leibes durch eine protopathische Tendenz unter Lockerung des Bandes der leiblichen ökonomie, wobei Spannung abgespalten und das Richten gestört wird.'*

Vermoeidheid is dus een protopathische tendens die het lijf overspoelt, waarbij door loslaten van de banden van de lijfelijke huishouding -de engte en de verwijding- spanning wegvloeit en het richten wordt verstoord. Dit wegvallen van de spanning bij vermoeidheid noemt Schmitz *'abspalten'*. Het gevolg is dat het lijfelijke gedrag zich niet meer zo gemakkelijk aanpast aan de spanningsimpulsen. Het effect hiervan is dat wat voorheen als *'vanzelf'* ging, nu bij vermoeidheid moet worden afgedwongen.

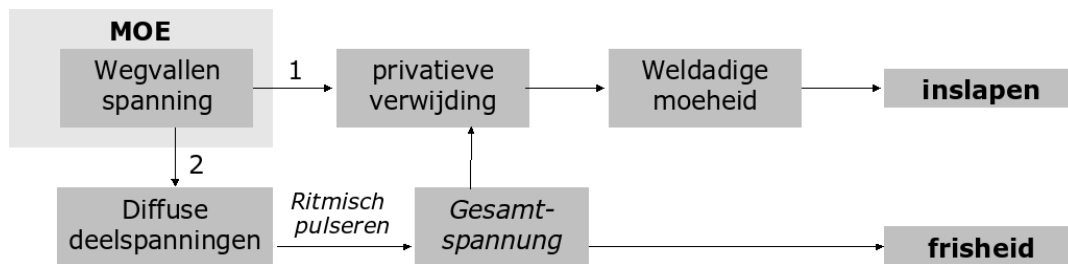
### 3.1 Kenmerken van vermoeidheid

Schmitz onderscheidt twee typen van vermoeidheid. Dit onderscheid is gebaseerd op de manier waarop de lijfelijke spanning wegvloeit. Enerzijds kan er een tamelijk ongeremde privatieve verwijding tot stand komen. Er treedt dan een **weldadige vermoeidheid** op. Dit soort moeheid leidt gemakkelijk tot inslapen. Dit proces is weergegeven als route 1 in figuur 3.1.

1. Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 1: Der Leib*, Bouvier, Bonn, 1965, p. 248.

2. Idem, p. 251.

Anderzijds kan het wegvallen van de spanning echter ook enkel wat diffuse deelspan-



Figuur 3.1: Twee verschillende routes bij vermoeidheid: direct via (1) privatieve verwijding of via (2) diffuse deelspanningen

ningen opleveren. Er is dan sprake van een onrustige en verstrooide vermoeidheid: de persoon voelt zich teneer neergeslagen of geradbraakt. Zo een dergelijke *prikkelbare vermoeidheid* moet, voordat je kunt inslapen, omgevormd worden door een verandering van de lijfelijke huishouding. Deze route is in de figuur te zien als route 2. Via een zacht ritmisch pulseren tussen engte en verwijding wordt het ritme herstelt. Daardoor wordt de verbrokkelde spanning weer tot een geheel gesmeed: Schmitz noemt dit een 'Gesamtspannung'. Dit kan leiden, zoals ook in de figuur te zien is, óf alsnog tot een privatieve verwijding (die tot inslapen kan leiden) óf juist tot een intensievere frisheid.<sup>3</sup> Interessant is op te merken dat Schmitz dus stelt dat -ondanks de protopathische tendens- vermoeidheid niet zonder meer met ontspanning samenhangt. Zelfs in de weldadige moeheid kan spanning zitten. Bij prikkelbare vermoeidheid is de spanning duidelijker aanwezig. Daarbij is het ook opmerkelijk dat Schmitz in dit geval dus blijkbaar bij vermoeidheid twee mogelijke eindtoestanden ziet: inslapen of frisheid.

### 3.1.1 Schmitz' categorieën toegepast op vermoeidheid

Bij vermoeidheid gaat het, zoals de definitie ook al liet zien voornamelijk om een protopathische tendens: een tendens dus waarbij grenzen diffuus worden. Moeheid hult een mens in een zware, dichte wolk, waarin alle contouren versmelten en alle toppen genivelleerd worden. Het hele lichaam wordt zwaar, niet enkel de afzonderlijke ledematen. De spanning in het lijf vloeit bij vermoeidheid op zo'n manier weg, dat de engte afgeschud kan worden. Het wegvallen van lijfelijke spanning bij moeheid leidt tot loslaten van de banden van de lijfelijke huishouding; engte en wijde van het lijf hangt niet meer zo strak samen als voorheen. Daarom wordt ook de bemiddeling van de engte naar de wijde, het lijfelijke richten, beschadigd: in het hele lichaam gaat het richtinggevoel verloren.<sup>4</sup>

3. Idem, p. 251.

4. Idem, p. 248.



### 3.1.2 Kenmerken van gewaarwordingen toegepast op vermoeidheid

#### **Plaatselijk**

Schmitz stelt: 'Vermoeidheid is duidelijk lijfelijk: ze is op een bijzondere plaats te ervaren: namelijk aan het eigen lijf, in de eigen ledematen, en niet ergens buiten.'<sup>5</sup> Vermoeidheid is dus per definitie lijfelijk.<sup>6</sup> Bij vermoeidheid wordt het lijfelijke bevinden op een bepaalde manier van de rest afgesneden.<sup>7</sup> Maar het is dus niet beperkt tot het lichaam alleen, maar het lijf!

De ervaring van plaatselijkheid wordt dan ook anders als vermoeidheid samen gaat met het gevoel zwaarmoedigheid. Zwaarmoedigheid valt namelijk als een deken over je heen, overall is het even suf. Zwaarmoedigen dragen een traag soort vermoeidheid met zich mee. Het kenmerkende van zwaarmoedigheid is dat er een soort droefheid mee gepaard gaat die zich niet duidelijk van de omgeving laat afgrenzen. Ze laat zich als het ware in de wijde 'gieten'. Vermoeidheid alleen doet dit typisch niet.

#### **Ruimtelijk en onmiddellijk**

Zoals alle gewaarwordingen is ook vermoeidheid een ruimtelijk begrip. Ruimte betekent voor Schmitz echter ruimtelijk zoals gevoelens ruimtelijk kunnen zijn. Dit kun je vergelijken met de manier waarop het klimaat niet enkel klimatische of optische effecten heeft, maar hoe bijvoorbeeld een voorjaarsochtend een algeheel gevoel (bij iedereen) oproept.<sup>8</sup> Zo kan bij vermoeidheid een algehele ruimte worden gevoeld in de uitstrekking van de armen, zoals je bij vreugde een vreugdesprong kunt maken -als vanzelf- zo lijkt het. Vermoeidheid zou je een '*Gesamtstimmung*' kunnen noemen.<sup>9</sup> Daarbij kan vermoeidheid zich *in een slag* over het hele lichaam uitbreiden: ze is dus ook onmiddellijk.<sup>10</sup>

#### **Algehele gewaarwording**

Vermoeidheid kan volgens Schmitz op twee manieren voorkomen<sup>11</sup>:

1. als **algehele ('ganzheitliche') gewaarwording**: geheel in het voelbare/waargenomen (i.e. *spürbare*) lijf; deze soort moeheid komt voor in de ochtend na een nacht slecht slapen, of juist vlak voor het inslapen.
2. als **niet-algehele ('teilheitliche') gewaarwording**: de gewaarwording is dan typisch over verschillende deelgebieden van het lijf verspreid; deze soort is bijvoorbeeld te voelen na een wandeling waarbij je flink hebt doorgestapt en voornamelijk alleen moeheid voelt in je benen.

5. Idem, p. 8.

6. Idem, p. 93.

7. Zie o.a. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 1: Der Leibliche Raum*, Bouvier, Bonn, 1965, p. 96.

8. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 3: Der Rechtsraum, Praktische Philosophie*, Bouvier, Bonn, 1973, p. III.

9. Schmitz, H., *Leib und Gefühl: materialen zu einer philosophischen Therapeutik*, Sirius, Bielefeld und Locarno, 2008, p. 137.

10. Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 2: Der Leib im Spiegel der Kunst*, Bouvier, Bonn, 1966, p. 12.

11. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 2: Der Gefühlsraum*, Bouvier, Bonn, 2e druk, 1981, p. 150; Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 2: Der Leib im Spiegel der Kunst*, Bouvier, Bonn, 1966, 12; en Schmitz (2008), p. 115.

Meestal wordt vermoeidheid gezien als een gewaarwording van het eerste type. Schmitz merkt op dat je niet links moe kunt zijn en rechts niet.<sup>12</sup> Daarbij kun je natuurlijk wel moe zijn in een deelgebied; zoals de genoemde vermoeidheid in de benen na een flinke wandeling. Toch duid je dit vaak aan met *'ik ben moe'*. Schmitz merkt op dat er weinig woorden bestaan om ganzheitliche lijfelijke gewaarwordingen te benoemen.<sup>13</sup>

### **Vermoeidheid waarnemen**

Schmitz merkt (met Scheler) op dat je vermoeidheid van een ander niet kunt waarnemen. Dit betreft dan het waarnemen van de vermoeidheid van een ander: het is en blijft *zijn* vermoeidheid. In het algemeen kun je een lijfelijke gewaarwording van een ander nooit waarnemen, dit raakt ook weer aan de visie van Schmitz op subjectiviteit. Daarentegen kun je wél waarnemen dat de ander moe is. Het is te vergelijken met een situatie van iemand met pijn: een dokter moet vragen waar en hoe het pijn doet, kan dat niet vanzelf zien. Zo kun je ook zien dat iemand anders *'grote ogen op zet'*, maar je hebt er dan nog geen zekerheid over waarom hij dat doet.<sup>14</sup>

### **Gemeenschappelijke moeheid door inlijving**

Aansluitend bij het ruimtelijk-zijn van de gewaarwording vermoeidheid, laat Schmitz in het laatste deel van zijn basiswerk zien hoe er ook een gemeenschappelijke moeheid (of frisheid!) kan ontstaan door inlijving. Hij geeft het voorbeeld van een party-atmosfeer: iets vult de ruimte, waardoor verlegenheid overwonnen wordt en een wederkerige inlijving plaatsvindt. Er is een het persoonlijke overstijgende ruimtelijke gewaarwording waar te nemen. Door dit uitgesproken voorbeeld wil Schmitz aannemelijk maken dat ook in rustigere, en intellectuele gevallen eenzelfde mechanisme in werking kan treden. Hij citeert hier Edith Stein voor, zij merkt op dat een ander je in zijn frisheid mee kan nemen, ook al ben je moe. In het gemeenschappelijke doen, lijkt de frisheid van de een beide personen te vullen. De frisse persoon moet de ander meetrokken in zijn frisheid. Schmitz merkt op dat het een evenwicht is dat twee kanten op kan: de frisse persoon loopt ook het gevaar dat de vermoeidheid van de ander hem zal neer'sabelen'.<sup>15</sup> Hij merkt daarbij op dat het nadrukkelijk niet gaat om een strijd tussen twee krachten, maar een strijd tussen twee 'ganzheitliche *'Atpmosphären'* van het lijfelijke.<sup>16</sup>

### **Trance als vorm van uitlijving**

Trance is een uitlijving die typisch met vermoeidheid te maken heeft. Vermoeidheid kan namelijk helpen om in een staat van trance te komen. Hierdoor kun je je beter: 1. je bevrijden van de gezichten van de dingen 2. komt het wezen van de dingen naar voren doordat je terug kunt stappen uit het particuliere en daarbij 3. bevrijdt uitlijving ook uit de situatie.<sup>17</sup>

12. Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 2: Der Leib im Spiegel der Kunst*, Bouvier, Bonn, 1966, p. 12.

13. Schmitz (2008), p. 115.

14. Schmitz, H., *System der Philosophie, V: Die Aufhebung der Gegenwart*, Bouvier, Bonn, 1980, p. 92.

15. Schmitz, H., *System der Philosophie, V: Die Aufhebung der Gegenwart*, Bouvier, Bonn, 1980, p. 52-56.

16. Idem, p. 56.

17. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 5: Die Wahrnehmung*, Bouvier, Bonn, 1978, p. 219.

### 3.1.3 Lichaamshoudingen bij vermoeidheid

Schmitz ziet het uitrekken en uitstrekken als de meest geliefde houdingen bij vermoeidheid. Hij beschrijft deze uitrekking en strekking als het uit elkaar leggen van de ledematen tot een soort uitgestrekte figuur. Op basis van de houdingen die bij autogene training aangenomen worden (hele gewone, en niet van deze uitgestrekte), benadrukt hij hierbij met klem dat de aanzet tot deze houdingen niet in het lichamelijke maar in het lijfelijke gezocht moet worden. Hij beschrijft de werking van de houdingen als volgt<sup>18</sup>:

1. Het uitrekken en strekken van de ledematen maakt de compacte massa van het lijf (niet enkel van het lichaam) los. Daarbij wordt het door het uitvouwen van de ledematen mogelijk je van de aparte lijf-delen gewaar te worden: net zoals dat gebeurt bij een geleide meditatie bij autogene training. Dit *optreden van afzonderlijke lijf-eilanden* ('*Leibsinseln*') werkt ontspannend.
2. Omdat ook de *richting* (en met haar ook de bemiddeling van de engte naar verwijding van het lijf) bij vermoeidheid gestoord is, werkt ook het energiek strekken van de benen en de armen in de lijfelijke richting ontspannend. Dit komt doordat het de nadruk legt op de richting.

Kortom: het strekken werkt ontspannend, ófwel doordat er afzonderlijke lijfs-eilanden optreden ófwel omdat de richting benadrukt wordt. Beide effecten kunnen wenselijk zijn zowel als je vermoeidheid wil laten overgaan in verfrissing, maar ook als het doel is om tot een weldadige moeheid (privatieve verwijding dus) te komen. De tweede optie heeft vooral invloed op de werking van het lijfelijke ritme: dit werkt met name bij prikkelbare moeheid. Het helpt namelijk bij het vormen van de *gesamtspannung*: zoals in route 2 in figuur 3.1 getoond is. Voor een weldadige moeheid lijkt de eerste optie (ontspanning door het vormen van deelgebieden) voor de hand te liggen.<sup>19</sup>

### 3.1.4 Effecten van vermoeidheid

Schmitz beschrijft verschillende handelingen die beter gaan bij vermoeidheid. Hij noemt in zijn basiswerk: onthouden, inleven, masseren, trance bereiken en inslapen. Hieronder zal ik kort op deze handelingen ingaan op basis van wat Schmitz hier zelf over zegt.

#### *Onthouden*

Interessant is de opmerking van Schmitz over de houding van vermoeide proefpersonen tot reeds afgemaakte en nog-af-te-maken opgaven. Onafgemaakte opgaven blijken door de persoon minder goed onthouden te worden. (Sterker nog: de proefpersonen herinnerden zich de afgemaakte opgaven zelfs beter dan andere proefpersonen in frisse toestand.) Schmitz stelt dat het minder goed onthouden van de onafgemaakte opgaven komt door de aard van de opgaven. Opgaven die niet afgemaakt zijn hebben namelijk in zijn ogen een 'onvaster' karakter: daarom is het voor een vermoeide met minder energie moeilijker om ze vast te houden in het geheugen.<sup>20</sup>

18. Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 1: Der Leib*, Bouvier, Bonn, 1965, p. 248.

19. Ibidem

20. Idem, p. 250.

### ***Inleven en ontvankelijkheid***

Vermoeidheid geeft volgens Schmitz verhoogde prestaties op inlevingsvlak. Het blijkt dat bij vermoeide personen het inleven in een ander en het oppikken van hun atmosfeer beter gaat. Ze blijken ontvankelijker. De vermoeide persoon wordt voor vreemde invloeden geleidelijk 'doorlatender', omdat zijn lijfelijke spanning zich er niet meer zo strak als anders daarvoor afschermd. Het is dus een verhoogde vaardigheid van de vermoeide om een vreemde lijfelijke te laten binnenstromen.<sup>21</sup>

### ***Masseren***

Dit inleven gaat zelfs verder dan enkel emotioneel vlak: Schmitz haalt ook een voorbeeld aan van een masseur die aangeeft door de verhoogde gevoeligheid beter te kunnen werken als hij moe is. Hij kan op vermoeide momenten de ander gemakkelijker lijfelijk aanvoelen.<sup>22</sup>

### ***Trance***

Voor Schmitz is trance een speciale vorm van uitlijving: je kunt hierdoor het wezen van de dingen beter waarnemen. Zoals al eerder genoemd is een subject door vermoeidheid beter in staat om in trance te raken. Door je ontspannen houding loop je de kans bijna als 'magnetisch' meegezogen te worden van de engte in de verwijding. De vermoeidheid maakt dit meezuigen extra gemakkelijk.<sup>23</sup>

### ***Inslapen***

Voor Schmitz staat inslapen als een vanzelfsprekendheid in al zijn teksten. Het is een van de twee mogelijke einddoelen van de omgebogen vermoeidheid. Om goed in te kunnen slapen moet eventuele prikkelbare vermoeidheid eerst omgevormd zijn tot een algehele spanning (zoals te zien is in route 2 in figuur 3.1).

## **3.1.5 Verwante begrippen**

Schmitz maakt in zijn basiswerk veel dwarsverbanden en omspelingen rond vermoeidheid. Om meer zicht te krijgen op de plaats van vermoeidheid in zijn denken, is het waardevol om vermoeidheid tegen de belangrijkste aanpalende begrippen uit te zetten.

### ***Frisheid***

Frisheid ('*Frische*') wordt door Schmitz gezien als tegenhanger van vermoeidheid.<sup>24</sup> Beide worden gezien als *ganzheitliche gewaarwordingen*, die echter ook op afzonderlijke gebieden van het lijf voor kunnen komen. Bewegingen die bij de frisheid horen zijn bevoorbeeld

21. Idem, p. 249.

22. Ibidem

23. Schmitz (2008), p. 394-395.

24. Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 1: Der Leib*, Bouvier, Bonn, 1965, p. 245.

het rekken en strekken van de ledematen in de ochtend, maar ook de 'kosmische rausch' van een met kracht gevuld en aangespannen sporterslichaam. Schmitz brengt de frisheid hierdoor in verband met het de overhand krijgen van de zwelling-dimensie. Daarbij haalt hij ook aan, dat je die zwelling zomaar kunt verliezen: het kan zich in lucht oplossen.

Opmerkelijk is dat Schmitz de frisheid echter ook ziet als een soort lust. De gewaarwordingen frisheid en lust bevinden zich in zijn ogen in dezelfde regio: in de borst. Hij verwijst naar het '*ik kan bergen verzetten*'-gevoel. Tegelijk ziet hij ook een duidelijk verschil tussen beide: de zwelling breekt bij frisheid minder sterk door dan bij lust. Daarbij ziet Schmitz lust als warm en frisheid eerder als koel.<sup>25</sup>

Spannend is ook wat Schmitz in dit kader meldt over de dynamiek van zwelling en engte. Hij ziet bij de onbezonnen jeugd een opzoeken van gevaren (engtes), waardoor ze een met verhoogde kracht doorbrekende zwelling aanzwengelen. Schmitz ziet juist deze overmoed van de jeugd als een wijsheid van hen, omdat zo de lijfelijke huishouding gevoed wordt.<sup>26</sup> Dit geeft een nieuw inzicht in de 'omgaan-met'-dimensie, en ook de visie op de mensheid zoals Soentgen Schmitz interpreteert.

### **Zwaarmoedigheid**

Op verschillende plaatsen in zijn werken zet Schmitz zwaarmoedigheid -als gevoel!- af tegen vermoeidheid. Daarbij laat hij ook de verwikkeling zien tussen beide: vermoeidheid kan zich namelijk als gewaarwording gemakkelijk met de zwaarmoedigheid tot een *complex* versmelten.<sup>27</sup> Op die manier zijn ze moeilijk te scheiden: de zwaarmoedigheid gaat op deze manier namelijk lijfelijke trekken vertonen. Zwaarmoedigheid blijft weliswaar een gevoel, maar het veroorzaakt ook een verandering in het lijf. Ondanks het atmosferische karakter heeft het dus ook invloed op het lijf met een bijbehorende zwaarte en vermoeidheid.<sup>28</sup>

Een kenmerk van zwaarmoedigheid is dat ze, in tegenstelling tot vermoeidheid, geheel geestelijk is (seelisch), uiteraard, want ze is een gevoel! Schmitz benoemt dit concreet als '*in der Schwermut wird alles öde*': een zwaarmoedig persoon ziet de hele wereld ondergedompeld in een grauwe sluier. Hierin ziet hij ook het bewijs dat een gevoel niet in de mens zelf zit -en dus door introspectie getoond kan worden-: bij zwaarmoedigheid ligt de sluier van de zwaarmoedigheid juist over alle *dingen*.

### **Matheid**

Schmitz ziet matheid ('*Mattigkeit*') als een specifieke vorm van vermoeidheid.<sup>29</sup> Opvallend is dat hij deze specifieke vorm van vermoeidheid lijkt te associëren met een negatieve vermoeidheid. Zo noemt hij bijvoorbeeld hoe de lijfelijke matheid in de ochtend kan samenwerken met de zwaarmoedigheid: ze veroorzaken samen een atmosfeer van '*grauw in grauw*'.<sup>30</sup>

25. Idem, p. 245-247.

26. Idem, p. 247.

27. Idem, p. 8.

28. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 2: Der Gefühlsraum*, Bouvier, Bonn, 2e druk, 1981, p. 120.

29. Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 1: Der Leib*, Bouvier, Bonn, 1965, p. 245.

30. Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 2: Der Leib im Spiegel der Kunst*, Bouvier, Bonn, 1966, p. 10.

Interessant is dat Schmitz in zijn recentere werk bij de uitleg over sociaal gevoelscontrast ineens matheid kiest als tegenover van frisheid, terwijl hij in zijn eerdere werk bij deze voorbeelden juist vermoeidheid tegenover frisheid plaatste.<sup>31</sup>

### Zwaarte

Vermoeidheid wordt gekenmerkt door zwaarte. Lijfelijke zwaarte is volgens Schmitz te onderscheiden in twee verschillende typen, te weten<sup>32</sup>:

1. Een *zachte zwaarte*: een zwaarte van de ledematen die een mens zachtjes naar de aarde (of als hij moe in bed ligt *in* zijn bed) laat zinken. Dit is een zwaarte die met ontspanning en verwijding samengaat.
2. Een *gespannen, naar beneden-trekkende zwaarte* is een zwaarte waartegen het lijf zich slechts door vechten kan verzetten. Het gaat dan om een neerdrukkende zwaarte die bijvoorbeeld bij treurigheid en zwaarmoedigheid optreedt.<sup>33</sup>

Schmitz beschrijft in zijn beschouwing van het verschijnsel zwaarteloosheid dat het bij zwaarteloosheid gaat om een bevrijding van die laatstgenoemde gespannen zwaarte: er is dan typisch sprake van een privatieve verwijding.

Schmitz bekijkt het kenmerk zwaarte echter ook in een ander verband. In zijn deel over 'de waarneming' bekijkt hij ook esthetische karakteristieken. Hij beschrijft op basis van ervaringen en verschillende denkers het effect dat vermoeidheid bij zangers heeft. Hij meldt een verlaging van de toon bij vermoeidheid: de waargenomen zwaarte kleurt in zijn ogen de tonen en dwingt ze omlaag.<sup>34</sup>

### Monterheid

Soentgen noemt in zijn samenvatting van Schmitz' visie op vermoeidheid 'monterheid' ('*Munterheit*') als tegenhanger van vermoeidheid.<sup>35</sup> Dit verbaast me. In Schmitz' basiswerk blijkt dit begrip nergens voor te komen in de index. Monterheid is ook wel opgewektheid volgens de Van Dale. Ik betwijfel of dit wel een gewaarwording in de zin van een '*Schmitzianse Regung*' is. Ik denk dat het begrip frisheid -de door Schmitz zelf gehanteerde tegenstelling van vermoeidheid- een treffender woord is.

Soentgen stelt dat een monter persoon weliswaar tot daden komt, maar tegelijk ook niet erg sensibel is. Interessant is de tegenstelling die hij hier maakt: sluit 'tot daden komen' het sensibel-zijn uit?

### Samenvatting

Een **samenvatting** van de positionering van vermoeidheid ten opzichte van verwante begrippen is weergegeven in onderstaande figuur 3.2. Te zien is dat de ruimte opgedeeld

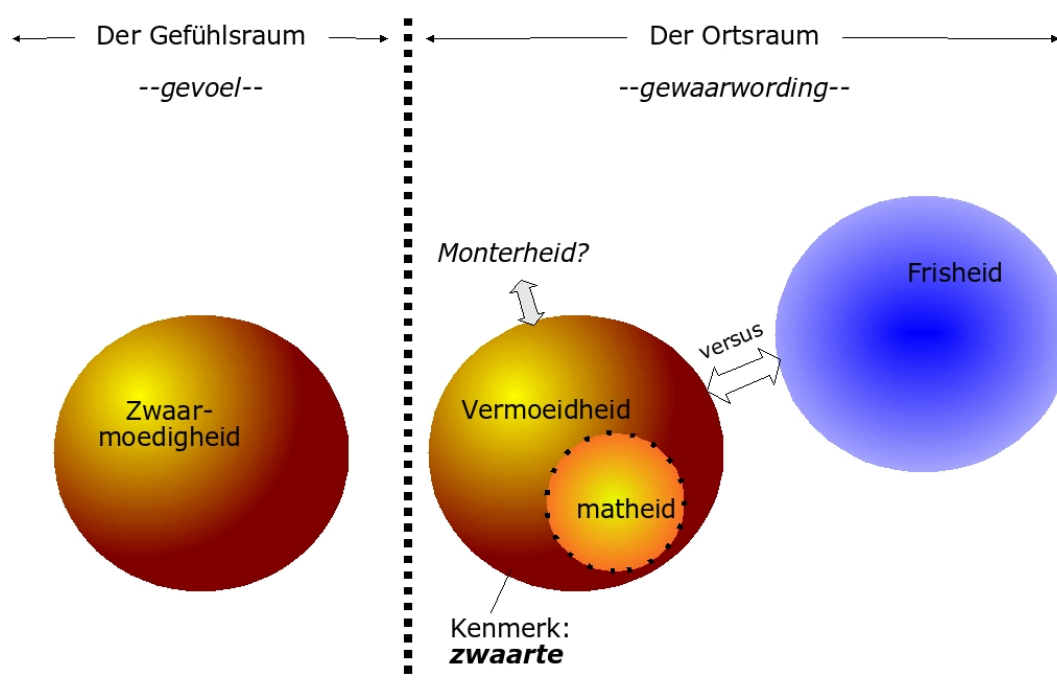
31. Schmitz, H., *Der Leib, der Raum und die Gefühle*, Sirius, Bielefeld und Locarno, 2007, p. 25.

32. Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 1: Der Leib*, Bouvier, Bonn, 1965, p. 137-138. en ook Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 2: Der Leib im Spiegel der Kunst*, Bouvier, Bonn, 1966, p. 32.

33. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 2: Der Gefühlsraum*, Bouvier, Bonn, 2e druk, 1981, p. 121.

34. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 5: Die Wahrnehmung*, Bouvier, Bonn, 1978, p. 54.

35. Soentgen, J., *Die verdeckte Wirklichkeit. Einführung in die Neue Phänomenologie von Hermann Schmitz*, Bonn: Bouvier, 1998, p. 75.



Figuur 3.2: Positionering van vermoeidheid ten opzichte van verwante begrippen, gewaarwordingen en gevoelens

is in twee ruimtes: de ruimte van het gevoel ('*Der Gefühlsraum*') met de gevoelens links en de plaatselijke ruimte ('*der Ortsraum*') met de gewaarwordingen rechts. De ruimten zijn gescheiden door een stippellijn. Deze lijn verbeeldt de onscherpe scheiding tussen beide. Zwaarmoedigheid is als gevoels-tegenhanger op dezelfde hoogte als vermoeidheid geschetst in de gevoelsruimte. In de plaatsruimte is vermoeidheid afgebeeld met zijn tegenhanger frisheid. Het minder-zware karakter van de frisheid is uitgebeeld door de hoger positie in de afbeelding. Daarbij is het zwaardere onderdeel van de moeheid (de matheid) als een apart gebied binnen vermoeidheid geschetst. Zoals te zien is in de figuur is monterheid (met een vraagteken) in het gewaarwording-gebied getekend, weliswaar ter hoogte van de frisheid: maar dan in de richting het gebied van de gevoelens.

## 3.2 Omgaan met vermoeidheid

Schmitz laat met een voorbeeld zien dat dat wat geldt voor het weerstaan van gewaarwordingen *in het algemeen*, ook opgaat voor het bieden van weerstand bij vermoeidheid. Voor gewaarwordingen geldt immers in Schmitz' visie dat de manier waarop een subject zich verhoudt weinig invloed heeft.<sup>36</sup> Schmitz haalt een voorbeeld aan van Frederik de Grote, die probeerde de slaap als 'slechte gewoonte' af te schaffen. Het afschaffen lukte niet, wat Schmitz ziet als een bewijs dat de houding er inderdaad weinig toe doet bij vermoeidheid.

Daarbij stelt hij ook dat je het proces van moe worden stap voor stap kunt observeren bij

36. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 2: Der Gefühlsraum*, Bouvier, Bonn, 2e druk, 1981, p. 281.

jezelf: dit heeft echter geen invloed want je wordt tóch moe.<sup>37</sup> Dit hangt ook samen met de observeerbaarheid van gewaarwordingen zoals in het vorige hoofdstuk beschreven is: je kunt de gewaarwording als subject observeren zonder dat de gewaarwording (wezenlijk) verandert.

### 3.2.1 Doen

Het *doen* is er Schmitz ogen om op een manier weer tot een gehelere spanning te komen (zoals geschetst in figuur 3.1). Van daaruit kan er óf ingeslapen worden óf frisheid herwonnen worden. Hoe dat moet, daar zijn verschillende oplossingen voor.

#### *Losmaakoefeningen en wiegen*

Om te komen tot een gehelere spanning losmaakoefeningen gedaan worden. Gedacht kan worden aan het doen van ritmische gymnastiek: bijvoorbeeld 'molenwieken' (een sportoefening waarbij met armen en benen gezwaaid wordt). Dit werkt vooral goed als verfrissing voor prikkelbaar vermoeiden.

Daarentegen geldt dat voor inslapen een privatieve verwijding uitgelokt kan worden door bijvoorbeeld zachtjes wiegen, zoals het wiegen van kinderen totdat ze in een sluimerslaap vallen.<sup>38</sup>

#### *Concentreren*

Samen met het wegvloeien van de lijfelijke spanning in het moe worden, glijdt ook de concentratie ('*Aufmerksamkeitsspannung*') ten opzichte van omringende objecten langzaam weg. Om toch geconcentreerd te blijven, bijvoorbeeld bij lezen, moet er schoksgewijs *met inspanning* geconcentreerd worden. De persoon wordt dus geremd in zijn voorheen onbevangen en automatische 'bevatten' van de situatie. Schmitz beschrijft deze situatie zo: het is alsof je nog enkel in staat bent afzonderlijke beelden en indrukken te zien, maar niet meer in staat bent om ze aan elkaar te smelten tot een sluitend geheel.<sup>39</sup>

#### *Bijeenrapen*

'Je bijeenrapen' is volgens Schmitz niet zomaar een uitdrukking. Het bijeenrapen richt zich tegen 'verslapping': tegen een spanningsverlies met typisch privatieve verwijding. Deze privatieve verwijding zou betekenen dat het lijf zich niet meer van omgeving afzondert, maar er helemaal in uitdijt. Dit is te vergelijken met het vermoeide uitstrekken in bed. Als je je niet bijeen zou rapen, zou je in een spanningsloze wijde geraken waarbij de eenheid van je lijf zich oplossen zal. Schmitz ziet het bijeenrapen dan ook nadrukkelijk niet als enkel door sociale processen ingegeven, of wellicht als uitloper van een dierlijk beducht-zijn op de vijandige omgeving. Hij vat het op in een elementaire primitieve zin: het is een bijeenrapen waardoor de eenheid van het lijf gewaarborgd wordt.<sup>40</sup>

37. Idem, p. 140.

38. Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 1: Der Leib*, Bouvier, Bonn, 1965, p. 249.

39. Idem, p. 249.

40. Idem, p. 327-328.



Het bijeenrapen is dus een tegengaan van een privatieve verwijding (waarbij de engte als antagonist weg valt, en de verwijding vrij baan krijgt). Het bijeenrapen is daarmee verwand aan het ineenkrimpen bij een schrikreactie. In dat laatste geval gaat het om een plotseling opvlammen van engte: door de heftigheid van de schikreactie breekt de engte uit de intensiteit en het ritme van de wijde-engte dynamiek (een privatieve verenging dus).

### **Inlijving**

Een vierde vorm voor het weerstaan van vermoeidheid is al eerder beschreven bij de effecten van inlijving. De vermoeide persoon blijkt namelijk door inlijving mee te kunnen 'liften' met de frisse ander. Er is als het ware een dood punt dat overwonnen moet worden: daarbij gaat het -zoals al eerder opgemerkt- niet om een strijd tussen twee krachten, maar een strijd tussen twee atmosferen van het lijfelijke.<sup>41</sup> Dit laatste is van extra belang voor het beeld dat gevormd wordt over het omgaan met de vermoeidheid.

### **Complexvorming met een gevoel**

Naast dit handelend doen kunnen er ook complexen aangegaan worden van de gewaarwording 'vermoeidheid' met gevoelens. Een veel voorkomend complex is het samenklikken van zwaarmoedigheid met vermoeidheid.<sup>42</sup> Helaas geeft Schmitz geen voorbeeld van het samenklikken met een gevoel in de *positieve* zin. Wellicht is er een gevoel te verzinnen (misschien wel monterheid?) waarmee vermoeidheid een complex kan vormen zodat het over kan gaan in een weldadige moeheid of een frisheid.

### **Vaardigheden op grond van de voordelige effecten**

Schmitz' woordkeuze bij zijn verschillende teksten over de voordelige effecten van vermoeidheid is opvallend actief. Zo schrijft hij bijvoorbeeld over de '**vaardigheid van de vermoeide om een vreemde lijfelijke binnen te laten stromen.**'<sup>43</sup> Dit zou je juist als een uitermate passief proces kunnen zien: het overkómt de vermoeide. Schmitz beschrijft het dus juist als een actieve vaardigheid. Interessant om in gedachte te houden.

## **3.2.2 Laten**

Zoals in het vorige hoofdstuk vermeld, stelt Schmitz dat voor lijfelijke gewaarwordingen geldt dat ze onafhankelijk zijn van *óf* en *hoe* je je er toe verhoudt. Dit lijkt op te roepen tot een houding die vooral gericht is op *laten*. Om de houding die Schmitz voorstelt beter te begrijpen is het behulpzaam om terug te grijpen op het doel dat hij heeft met zijn nieuwe fenomenologie. In het begin van vorig hoofdstuk is gesteld dat in zijn ogen onder andere gaat om het ideaal van de vitale trots en het leven in het hier en nu. Het gaat er namelijk om dat '*de mens leert zich aan het lot van het lijfelijke-zijn -met alle kansen en gebreken- toe te vertrouwen*' (citaat uit paragraaf 2).

41. Schmitz, H., *System der Philosophie, V: Die Aufhebung der Gegenwart*, Bouvier, Bonn, 1980, p. 56.

42. Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 1: Der Leib*, Bouvier, Bonn, 1965, p. 8.

43. Idem, p. 249.

Dit is naar het niveau van de concrete vermoeidheid te brengen door Schmitz' onderscheid in '*verdichtingsbereik*' en '*verankeringspunt*' hierbij te betrekken.<sup>44</sup> Het is mogelijk om analoog aan het voorbeeld dat ik aanhaalde over vreugde een voorbeeld over vermoeidheid te formuleren. Het voorbeeld over vreugde luidde: je beleeft ergens vreugde *aan* (verdichtingsbereik) of je praat met vreugde *over* (verankeringspunt). Zou je kunnen stellen: je voelt je vermoeid *door* (verankeringspunt) of je *beleeft* je vermoeidheid (verdichtingsbereik)? Zou het Schmitz bij zijn voorstel voor een 'latende' houding niet gaan om het laatste: het doorleven van je vermoeidheid met vitale trots, ondanks....?

---

44. Schmitz (2007), p. 62.

---

## Dominante visie op vermoeidheid: medisch perspectief

Om een vergelijking van de medische visie met de visie van Schmitz te kunnen maken, hanteer ik een vergelijkbare indeling als in het vorige hoofdstuk bij de beschouwing over Schmitz' visie op vermoeidheid. Eerst zal ik ingaan op de kenmerken en vervolgens op de visie op het omgaan met vermoeidheid. Uiteindelijk vergelijk ik in paragraaf 4.2 de visie van Schmitz met de medische benadering.

### 4.1 Vermoeidheid: medische invalshoek

Bij het construeren van een overzicht van de huidige dominante medische visie op vermoeidheid steun ik voornamelijk op samenvattende literatuur over onderzoek dat gedaan is aan de Universiteit in Nijmegen. Het UMC St Radboud ziekenhuis heeft namelijk een speciaal kenniscentrum op het gebied van vermoeidheid: het Nijmeegs Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid.

#### 4.1.1 Kenmerken van vermoeidheid

Zo geeft Bleijenberg in zijn inaugurale rede een overzicht van het vakgebied rond vermoeidheid.<sup>1</sup> Om te komen tot een typering van soorten moeheid, verwijst hij naar een onderzoekstraditie die er van uitgaat dat vermoeidheidssensaties aanwijzingen kunnen zijn dat het fysiologisch evenwicht verstoord dreigt te raken.<sup>2</sup> Vermoeidheid wordt dan gezien als een beschermend mechanisme om gezondheid te handhaven en ziekte te voorkomen. Dit houdt in dat de persoon de vermoeidheid herkent en stappen onderneemt

---

1. Bleijenberg, G., *De ene vermoeidheid is de andere niet*, Rede uitgesproken bij de aanvaarding van het ambt van bijzonder hoogleraar in de Psychologische aspecten van chronische vermoeidheid, UMC St Radboud van de Katholieke Universiteit Nijmegen, 23 januari 2003.

2. Idem, p. 3.

om deze zo spoedig mogelijk te verminderen. Bleijenberg noemt dit naar Glaus<sup>3</sup> 'gezonde' vermoeidheid. Deze gezonde vermoeidheid typeert hij als 'acuut'. De reden dat hij deze naam gebruikt is dat hij deze vorm van vermoeidheid zet tegenover *chronische* vermoeidheid.

Deze indeling steunt op een verschil in kennis over de oorzaken of causale verbanden. In het geval van gezonde of acute vermoeidheid is de oorzaak duidelijk. Pas als de vermoeidheid langer aanhoudt dan de oorzaak logischerwijze kan verklaren, is er sprake van chronische vermoeidheid. De oorzaak is hierbij dus typisch onduidelijker.

### ***Fysiologische vermoeidheid***

Een speciale vorm van normale (of acute) vermoeidheid is 'fysiologische vermoeidheid'. Deze vorm wordt gedefinieerd als *krachtafname als gevolg van inspanning*.<sup>4</sup>

Opvallend is dat het op deze manier lijkt alsof chronische vermoeidheid typisch niet fysiologisch zou zijn. Dit lijkt echter inherent aan de definitie: bij de chronische vermoeidheid is juist de link met de fysiologie niet meer eenduidig. Bij het geven van voorbeelden voor de indeling in categorisering wordt dus teruggегреpen op de acute vorm. Dit betekent echter niet dat in de chronische categorie geen sprake zou zijn van fysieke vermoeidheid.

### ***Centrale en perifere vermoeidheid***

Fysiologische vermoeidheid kan vervolgens weer onderverdeeld worden in centrale en perifere vermoeidheid. Met een proefopstelling is het mogelijk, met de zogenaamde twitch interpolatie techniek, centrale vermoeidheid te meten. Een spier wordt hierbij met elektrische stimuli geactiveerd. Door deze elektrische stimulatie wordt de maximale kracht die nog mogelijk is gemeten. Het werkt dan als volgt: '*Als tijdens de maximale vrijwillige kracht de spier met behulp van de elektrische stimulatie toch nog meer kracht kan produceren, dan is het verschil tussen wat de persoon zelf aan kracht genereert en wat toch nog aan kracht kan worden opgewekt een maat voor de centrale vermoeidheid.*'<sup>5</sup> Naast deze twee vormen van vermoeidheid wordt ook de '*ervaren vermoeidheid*' onderscheiden. De verschillende soorten vermoeidheid zijn dan als volgt te karakteriseren aan een voorbeeld van een wielrenner<sup>6</sup>:

1. ***Centrale vermoeidheid***: bevindt zich in het hoofd van de wielrenner
2. ***Perifere vermoeidheid***: bevindt zich in de benen van de wielrenner
3. ***Ervaren vermoeidheid***: uit zich bijvoorbeeld in de uitspraak: 'ik kan niet meer!'

### ***Samenvattend***

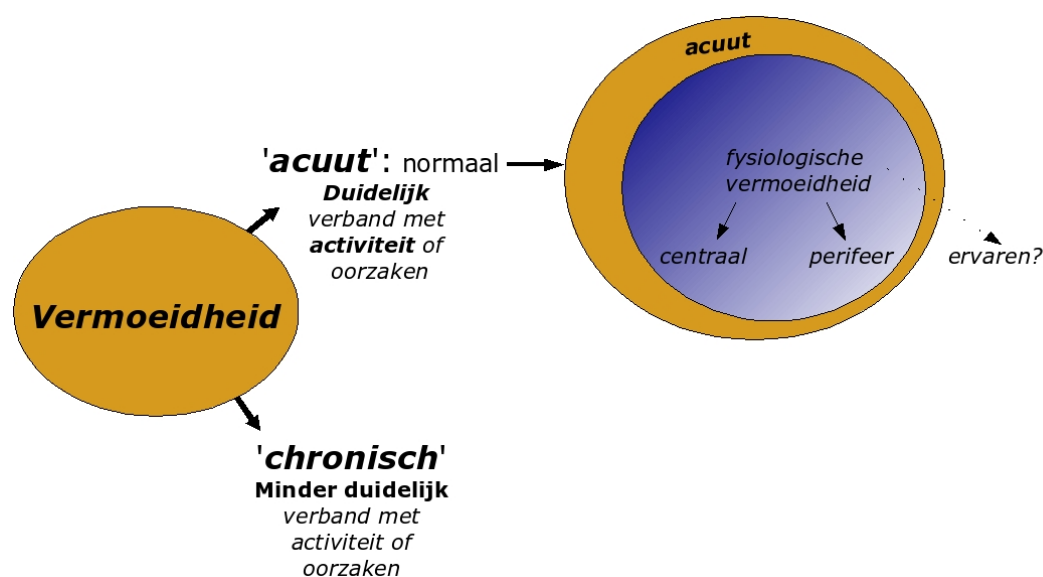
Een samenvatting van de verschillende soorten vermoeidheid zoals in bovenstaande tekst weergegeven, geeft een beeld als in figuur 4.1. Vermoeidheid wordt eerst gesplitst in acute en chronische vermoeidheid. Vervolgens is een deel van de acute vermoeidheid

3. Glaus, A., *Fatigue in patients with cancer: analysis and assessment*, Springer: Berlin, 1998.

4. Bleijenberg (2003), p. 9.

5. Idem, p. 10.

6. Ibidem



Figuur 4.1: Medische indeling: verschillende typen van vermoeidheid

fysiologische vermoeidheid. Deze fysiologische vermoeidheid is vervolgens weer onder te verdelen in centraal, perifeer en ervaren vermoeidheid. Waarbij de ervaren vermoeidheid is buiten de cirkel getekend om aan te geven dat deze een minder letterlijk fysiek karakter heeft.

Daarbij wordt door het tekenen van de figuur de suggestie gewekt dat de categorie-indeling enkel doorgedacht lijkt te zijn voor het acute geval. Zoals al eerder gesteld zou het kunnen zijn dat dit komt door de definitie: de oorzaak-gevolg relaties zijn voor het acute geval duidelijker: zeker bij het geven van voorbeelden tijdens een rede is het voor de hand liggend deze duidelijkere voorbeelden te kiezen.

### **Vermoeidheid als gevolg of voorspeller**

Bovenstaande typering van vermoeidheid gaan steeds uit van een beeld van vermoeidheid *als gevolg*. Vermoeidheid kan echter ook een voorspellende waarde hebben voor ziekte en zelfs overlijden.<sup>7</sup> Zo kan vermoeidheid bijvoorbeeld een voorspeller zijn voor een hartaanval. Opvallend is dat de gekozen invalshoek in beide gevallen een zoeken naar een *causaal verband* is.

### **Vermoeidheid als beperking**

Het geschetste beeld laat zien dat onderzoek naar vermoeidheid met name gericht is op vermoeidheid als probleem. De concluderende opmerking in de rede van Bleijenberg is hier een prachtig voorbeeld van: '*De klacht chronische vermoeidheid, of deze zich nu bij een chronische ziekte, na een ernstige ziekte of als zelfstandige aandoening voordoet, gaat steeds gepaard met enorme beperkingen in het dagelijks functioneren.*'<sup>8</sup> De focus is dus vooral op vermoeidheid als een 'klacht' en bij het omgaan gaat het om het opheffen van

7. Idem, p. 12.

8. Ibidem

'beperkingen'. Deze kijkrichting heeft uiteraard gevolgen voor de keuzes rond de focus van het onderzoek op dit vakterrein.

### 4.1.2 Omgaan met vermoeidheid

Om duidelijk te maken hoe de medische wetenschap aankijkt tegen het omgaan met vermoeidheid, citeer ik een passage uit het proefschrift van Bazelmans<sup>9</sup>:

*'De vraag naar waarom chronisch vermoeidheid syndroom (CVS) patiënten zo moe zijn en waarom ze zo moe blijven is een onderwerp van vele studies. Uit onderzoek bleek dat bij CVS onderscheid gemaakt moet worden tussen: faciliterende, initiërende en instandhoudende factoren. Over de faciliterende factoren is nog weinig bekend. De initiërende factoren zijn waarschijnlijk heterogeen. Het meest is bekend over factoren die de symptomen en beperkingen van CVS in stand houden. Uit verschillende studies bleek dat cognities en gedrag hierbij van belang zijn. Toch bleef de vraag of fysiologische processen niet ook een oorzakelijke of instandhoudende rol spelen.'*

Uiteraard wil ik me met deze scriptie niet mengen in deze discussie. Ik haal echter deze passage aan, omdat hierin te zien is hoe de dualistische indeling (lichaam of psyche) meespeelt bij het komen tot een keuze voor de focus van het medische onderzoek. Met name de geschetste tegenstelling in de laatste twee zinnen wijst hier op: het gaat om cognities en gedrag enerzijds of fysiologische processen anderzijds.

Daarbij wordt in dit citaat zichtbaar dat het onderzoek vooral gericht is op het zoeken naar factoren: ze houden alle verband met vermoeidheid als een beperking waar iets aan gedaan moet worden. Vanuit dit gezichtspunt is deze indeling in factoren een logische indeling. In dit kader wordt er bijvoorbeeld ook aandacht besteed aan de rol van de lichamelijke activiteit en wordt er een model ontwikkeld wat bijvoorbeeld de instandhoudende factoren in kaart brengt.

#### ***De rol van lichamelijke activiteit***

Voor de normale (ofwel acute) vermoeidheid bestaat dus meestal een direct positief verband tussen lichamelijke activiteit en vermoeidheid: meer lichamelijke activiteit leidt tot meer vermoeidheid. Toch is deze relatie bij bijvoorbeeld chronisch vermoeidheid syndroom (CVS) patiënten, gecompliceerder. Zo is het verband tussen dagelijkse lichamelijke activiteit en dagelijks ervaren vermoeidheid bij slechts 12% van de CVS patiënten significant.<sup>10</sup> Bleijenberg stelt dat het zou kunnen zijn dat het verband tussen lichamelijke activiteit en vermoeidheid bij bijvoorbeeld CVS patiënten verloren is gegaan als gevolg van het chronische karakter van de klachten.<sup>11</sup>

9. Bazelmans, E., *Chronic Fatigue Syndrome, from prevalence and perpetuating factors to cognitive behaviour therapy*, proefschrift Radboud Universiteit Nijmegen, 2004, p. 177-178.

10. Werf, S. van der, *Determinants and consequences of experienced fatigue in chronic fatigue syndrome and neurological conditions*, proefschrift Radboud Universiteit Nijmegen, 2003, p. 55.

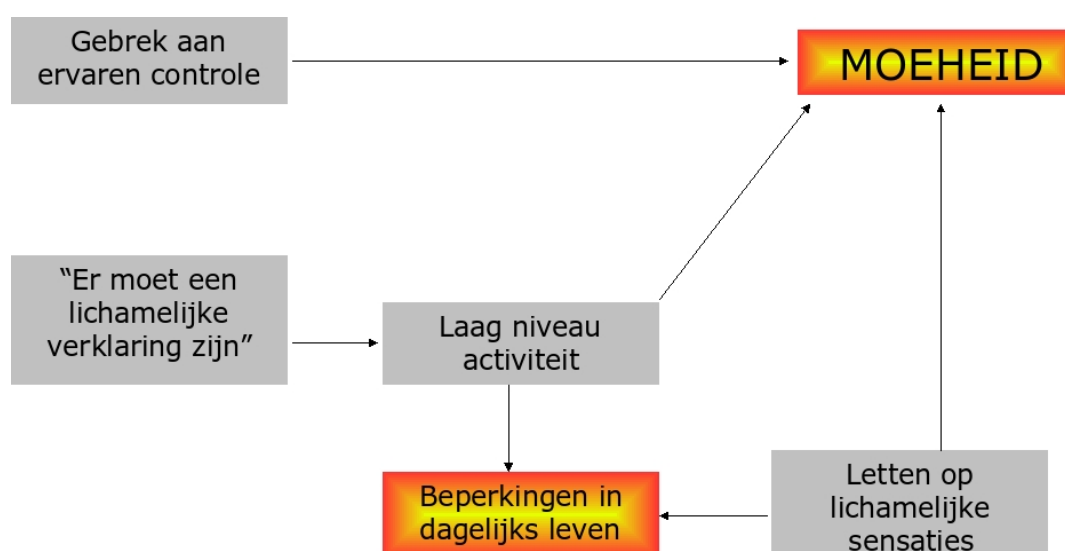
11. Bleijenberg (2003), p. 4.

### Model van instandhoudende factoren

Vercoulen et al ontwikkelden een model voor de verschillende instandhoudende factoren.<sup>12</sup> Dit model is weergegeven in figuur 4.2.

Het model laat zien dat bijvoorbeeld het ervaren van hevige acute vermoeidheid in een bepaalde context, door klassieke conditionering kan leiden tot een verhoogde gevoeligheid voor vermoeidheidservaringen. Het gevolg is dat stimuli die normaal geen vermoeidheidservaring oproepen dat daardoor wel gaan doen. De aan de vermoeidheidservaringen gekoppelde cognities vervullen vervolgens een instandhoudende rol. Bleijenberg bevestigt dit model in zijn rede, maar merkt op dat het nog 'tamelijk speculatief' is en 'met de huidige kennis niet onmiddellijk in experimenten toetsbaar'.<sup>13</sup>

De gedragstherapie die gericht is op het laten afnemen van de chronische vermoeidheid,



Figuur 4.2: Model van instandhoudende factoren bij chronische vermoeidheid volgens Vercoulen (1998).

is dan ook gericht op het veranderen van de opvattingen en gedragingen die gekoppeld zijn aan de vermoeidheid. Het gaat om het laten toenemen van het idee van controle over de klachten (linksboven in de figuur), het verminderen van de opvatting dat er iets lichamelijks mis moet zijn (linksonder), het minder gericht zijn op lichamelijke sensaties (rechtsonder) en het veranderen van het activiteitenpatroon door middel van een activiteitenprogramma (midden). Dit dus alles ten einde de beperkingen in het dagelijks leven en de vermoeidheid te verminderen.

Price et al. laten in een recent artikel zien dat de resultaten van gedragstherapie bij de behandeling van chronische vermoeidheid uiteenlopende resultaten geven.<sup>14</sup>

12. Vercoulen, J., Swanink, C., Galama, J., Fennis, J., Jongen, P., Hommes, O., van der Meer, J., Bleijen-berg, G., The persistence of fatigue in chronic fatigue syndrome and multiple sclerosis: development of a model. *Journal of psychosomatic research* vol. 45 (1998) (12) p. 507-517.

13. Bleijenberg (2003), p. 6.

14. Price, J., Mitchell, E., Tidy, E., Hunot, V., Cognitive behaviour therapy for chronic fatigue syn-drome in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2008, Issue 3. Art. No.: CD001027. DOI:

## 4.2 Vergelijking medische visie met Schmitz' visie

Interessant is nu te kijken wat de visie van Schmitz kan toevoegen aan de hedendaagse medische benadering van vermoeidheid. Ik zal dit doen op basis van een vergelijking van beide visies, waarbij ik zowel let op overeenkomsten als verschillen. Eerst zal ik ingaan op kenmerken van vermoeidheid van beide visies. Vervolgens wordt aandacht besteed aan de manieren van omgaan met vermoeidheid zoals die doorklinken in beide benaderingen.

### 4.2.1 Kenmerken van vermoeidheid

Om te beginnen is het goed een algemene opmerking te maken over de disciplines van waaruit gekeken wordt. Door het vergelijken van een typisch filosofische visie met een medische ligt het accent bij beide visies als vanzelf anders. Schmitz beschouwt de mensheid voornamelijk in zijn algemeenheid, de medische visie zich voornamelijk richt op patiënten en mensen die om hulp vragen. De medische visie op welbevinden is daarbij vaak gebaseerd op onwelbevinden.<sup>15</sup> Dit geeft een aparte dynamiek. Het is van belang dit in het achterhoofd te houden bij het vergelijken van beide visies.

#### *Soorten vermoeidheid*

Beide visies onderscheiden in de basis twee soorten van vermoeidheid. Schmitz maakt een tweedeling in weldadige en prikkelbare vermoeidheid. De medische visie benadert vermoeidheid in feite op een soortgelijke manier. Het medische onderscheid in acute en chronische vermoeidheid is namelijk te vergelijken met de benadering van Schmitz omdat in beide gevallen het subject zich althans in het acute/weldadige geval, **in beide benaderingen geen zorgen** hoeft te maken. In het chronische/prikkelbare geval daarentegen is het -wederom bij beide benaderingen- gewenst om tot een andere toestand te komen. Toch is het **verschil in woordkeuze** opvallend: acuut en weldadig hebben een geheel andere gevoelswaarde. De medische benaming impliceert een negatieve toestand, terwijl de woordkeuze van Schmitz juist een positieve, gewenste toestand aanduidt.

#### *Eindtoestanden*

Als gekeken wordt naar het einddoel waarop gericht wordt, zijn er in beide gevallen een tweetal gewenste eindtoestanden geformuleerd. Beide gaan er dus vanuit dat er een dynamiek in de vermoeidheid aanwezig is: vermoeidheid is geen statische toestand, maar iets wat kan veranderen.

Schmitz gaat er vanuit dat je óf zal inslapen óf fris zal worden. De medische benadering ziet twee andere mogelijkheden, namelijk: óf je beperkingen in het dagelijks leven verminderen óf je vermoeidheid zelf vermindert. De gewenste eindtoestanden van de verschillende benaderingen verschillen dus in blikrichting van elkaar: in het ene geval

10.1002/14651858.CD001027.pub2.

15. Kleber, R.J., 'Het trauma voorbij: over de grenzen van de psychotraumatologie' Inaugurale rede voor aanvaarden van het ambt van bijzonder hoogleraar Psychotraumatologie aan de faculteit der Sociale Wetenschappen van de Katholieke Universiteit Brabant op 5 maart 1999, p. 15.



gaat het om positief geformuleerde eindtoestanden (Schmitz) in het andere geval gaat het juist om iets wat je niet wil: de eindtoestand is geformuleerd als een gewenste vermindering (medisch).

Daarbij focust Schmitz op het *ombuigen* van de weggevloede of verdeelde spanning door het richten van de spanning tot een algehelere spanning: het is er al, maar een aanpassing helpt de eindtoestand te bereiken. De medische visie focust daarentegen op het *weghalen* van de vermoeidheid of de negatieve beleving van de beperkingen die de vermoeidheid met zich mee brengt.

### **Plaats van de vermoeidheid**

Over de indeling naar plaats van de vermoeidheid lijken beide visies het eens. Beide signaleren dat vermoeidheid 1. geheel (*Schmitz*) of centraal (*medisch*) kan voorkomen en ook 2. op delen van het lijf (*Schmitz*) ofwel perifeer (*medisch*). Hierin komen beide visies dus grofweg overeen.

Ook al lijken de categorieën in eerste aanzet overeen te komen, er is een substantieel verschil in benaderen die niet in de woordkeuze waar te nemen is. Het verschil wordt echter zichtbaar doordat de *medische benadering* met een *restcategorie* blijkt te zitten: ze voegt namelijk in de rij van de centrale en perifere vermoeidheid dan ook de 'ervaren vermoeidheid' toe. Deze categorie is echter van een andere orde dan de eerste twee. Schmitz ondervangt deze moeilijkheid door zijn definitie van het lijf en de subjectiviteit: de ervaren vermoeidheid zit bij Schmitz in mijn ogen *in* deze algehele / perifere verdeling.

### **Kenmerken of factoren**

Beide benaderingen schetsen een *dynamisch beeld* van kenmerken en factoren die meespelen bij vermoeidheid. Voor Schmitz zijn de verschillende binnenlijfelijke processen (bijvoorbeeld het wegvallen van de spanning en de richting) en ook de interactie met de omgeving van belang. In de medische benadering wordt de nadruk gelegd op de verschillende factoren die van invloed kunnen zijn; bijvoorbeeld op de instandhoudende of initiërende factoren.

Opvallend is echter dat de *splitsing lichamelijk versus geestelijk/psychisch* een centrale rol lijkt te spelen in het medische denken. Schmitz stapt hier uit door zijn lijfelijke benadering en excentrische gevoelstheorie.

### **Vermoeidheid waarnemen**

Beide visies zien het exact waarnemen van vermoeidheid bij een ander als onmogelijk. Zo stelt de medische wetenschap dat het objectief meten van vermoeidheid moeilijk is en vult de categorieën dan ook aan met het begrip 'ervaren vermoeidheid'. Schmitz omzeilt dit door de waarneming van vermoeidheid en het gewaarworden van vermoeidheid (wat enkel door het vermoeide subject zélf gedaan kan worden) expliciet los te knippen. Deze expliciete scheiding kan verhelderend zijn.

Bij het medische categorie 'ervaren moeheid' past Schmitz' visie van het *registrerend toeschouwer* kunnen zijn van een gewaarwording als vermoeidheid. Interessant hierbij is zijn stelling dat bij het kijken naar vermoeidheid, de vermoeidheid

zélf niet verandert. De consequentie van deze stelling verder doordenkend zou voor de medische kijk nieuwe inzichten kunnen bieden. Ik kom hier in hoofdstuk 5 op terug.

Ook de visie van Schmitz op het *sociale gevoelscontrast* kan in de theorievorming en het omgaan met de vermoeidheid een nieuwe insteek bieden. Het onderscheid tussen een gevoel en een gewaarwording als vermoeidheid kan hierbij verhelderend werken. Het kan wellicht ook een uitkomst bieden in het denken over de eenzaamheid van de ervaren moeheid: de contrastering met de omgeving.

### **Voordelen van vermoeidheid**

Schmitz ziet verschillende handelingen waarbij vermoeidheid een voordeel kan zijn: onthouden, inleven, masseren, in trance raken en inslapen. De medische visie ziet ook voordelen: vermoeidheid kan een signaalfunctie én eventueel een voorspellende functie hebben. Soentgen merkt op dat hij de signaalfunctie van de vermoeidheid mist bij Schmitz.<sup>16</sup> Dit is logisch, want het is juist een van de belangrijke bijdragen van Schmitz: het losknippen van lijfelijke gewaarwordingen door ze niet te zien als neveneffecten van natuurwetenschappelijke fysiologische verschijnselen maar als *autonome fenomenen*. Dit totale losknippen gaat Soentgen echter te ver, hij pleit voor een minder radicale houding: hij stelt dat '*lijfelijke gewaarwordingen ook weer geen blinde dynamische processen zijn, en dat ze ons wellicht ook iets te zeggen hebben*'.<sup>17</sup> Ik sluit me graag bij Soentgens visie aan.

Opmerkelijk is dat de voordelen bij Schmitz liggen in de *handelings sfeer*. Hij kijkt daarbij vanuit het subject zélf. De voordelen die in de medische visie gesignaleerd worden liggen meer op het *functionele vlak*: vermoeidheid werkt als een signaal waardoor het subject of misschien zelfs de hulpverlener kán gaan handelen.

## **4.2.2 Omgaan met vermoeidheid**

Beide visies op vermoeidheid staan middenin een uitgesproken '*doe-cultuur*'. Vermoeidheid is een verschijnsel dat inherent haaks hierop lijkt te staan. Bovenstaande schets van de kenmerken laat dan ook zien dat beide benaderingen vermoeidheid zien als een dynamisch proces. De vraag is steeds dan ook of het subject zelf iets kan doen tégen of zelfs mét de vermoeidheid.

### **De wagenmenner en de ruiter**

Het is duidelijk dat beide benadering uitgaan van een bepaalde mate van invloed van de mens op het lichaam. Schmitz beschrijft deze controle onder andere door middel van het beeld van de ruiter op het paard. De medische visie laat de rol van controle bijvoorbeeld zien bij de verschillende instandhoudende factoren (zoals geschetst in figuur 4.2): gebrek aan ervaren controle kan tot vermoeidheid lijden. Zo blijkt ook (zoals in diezelfde figuur zichtbaar is) te gelden dat het letten op lichamelijke sensaties en een laag niveau van activiteit beide leiden tot meer vermoeidheid. Het lichaam wordt in beide benaderingen dus behandeld als een paard waar de mens controle op kan uitoefenen.

<sup>16</sup>. Soentgen, J., *Die verdeckte Wirklichkeit. Einführung in die Neue Phänomenologie von Hermann Schmitz*, Bonn: Bouvier, 1998, p. 61.

<sup>17</sup>. Ibidem

Het beeld van de wagenmenner van Plato lijkt echter meer van toepassing op de medische benadering. Het lichaam wordt in deze benadering meer als stoorzender gezien: het gaat erom je niet te zeer te laten leiden door lichamelijke sensaties en gewoon actief te zijn. Het beeld van Schmitz' ruiter kan in mijn ogen een duidelijke meerwaarde hebben: het lichaam als een sensitieve bron van informatie. Leer verstandig luisteren naar het lichaam.

### ***Gemeenschappelijke vermoeidheid***

In zowel de medische als ook in Schmitz' benadering is een tendens te zien om vermoeidheid breder op te vatten dan iets wat enkel het subject treft. Bij de medische benadering wordt tegenwoordig gekeken vanuit verschillende vakgebieden en afdelingen, zowel in de patiëntenzorg als in het wetenschappelijk onderzoek. Zo wordt bijvoorbeeld ook de sociale omgeving bij de problematiek betrokken. De omgeving wordt echter vaak gezien in de zin van (instandhoudende) factoren. Ook Schmitz betreft de omgeving bij zijn visie op vermoeidheid. Dit doet hij echter op een radicaal andere manier. Hij laat zien dat het kan gebeuren dat (door -zoals hij het noemt- inlijving) de frisheid van een ander opgepikt wordt. Het kan echter ook anders uitpakken: de ander deelt in jouw moeheid. Dus het is niet enkel een proces waarbij de vermoeidheid verdwijnt.

### ***Wat doen?***

Een van de manieren om vermoeidheid over te laten gaan in frisheid is volgens Schmitz dus het 'aanklampen' van een fris persoon om je aan op te trekken. Daarnaast noemt hij losmaak oefeningen, concentreren en bijeenrapen om fris te worden; en wiegen om in te slapen. Mijn beschrijving van de medische invalshoek is minder nadrukkelijk op de concrete fysiek handelingen georiënteerd: in het model van Vercoulen met de instandhoudende factoren wordt echter wel duidelijk dat een 'hoger niveau van activiteit' zou kunnen helpen om de vermoeidheid te verminderen. Daarvoor worden momenteel speciale activiteitenprogramma's ontwikkeld. Ook is duidelijk dat bij 'wat doen' in de medische visie momenteel nadruk wordt gelegd op cognities.

### ***Vermoeidheid en moeite***

In de medische benadering wordt bij de instandhoudende factoren in figuur 4.2 ook nadrukkelijk genoemd dat een '*laag niveau van activiteit*' de vermoeidheid doet toenemen. Dit lijkt tegengesteld aan wat bij acute vermoeidheid ervaren wordt; daar leidt juist de activiteit tot acute vermoeidheid. Een fysiotherapeute uit het onderzoeksteam van het kenniscentrum in Nijmegen legt uit dat juist bij vermoeidheid extra spieren worden aanspannen die vaak niet functioneel zijn. Soms wel voor even (*'je tanden op elkaar zetten'*), maar op de langere termijn kost het alleen maar onnodig extra energie.

De verschillende categorieën van Schmitz met verwijding, engte, richting en ritme kunnen deze nieuwe inzichten ondersteunen en verhelderen. Zo maakt Schmitz' visie ook inzichtelijk hoe het subject juist door de vermoeidheid een extra inspanning te verrichten heeft; namelijk om weer tot de algehele spanning te komen die tot frisheid kan leiden (route 2 in figuur 3.1). Op deze manier wordt duidelijk dat het opnieuw richten van de weggezakte spanning moeite kost. Ook het door Schmitz geschetste beeld dat het moeite

kost voor een vermoeide om afzonderlijke beelden en indrukken als geheel te zien, kan een nieuwe doorsteek bieden.

### **Handelen of vechten?**

Schmitz stelt dat je kunt kiezen je om je voor een gevoel te openen of niet. Voor een lichamelijke gewaarwording als vermoeidheid geldt dat -zoals gesteld in vorig hoofdstuk- echter niet. *Of* en *hoe* je je er tegen verzet maakt niet veel uit: verzetten maakt in zijn ogen slechts een klein kwalitatief verschil. De medisch wetenschappelijke benadering laat echter juist zien dat het gedrag en de cognities juist doorslaggevend kunnen zijn. Ook uit de ervaring ken je het gevoel van *'nog even doorzetten, ook al ben je moe'*: dit *'nog even'* kan echter niet te lang duren. Het plaatsen van Schmitz' visie in de grotere context van zijn *'System'* helpt om beter te begrijpen wat hij bedoelt (zie ook het einde van hoofdstuk 3). Het ideaal van de vitale trots, zijn oproep tot leven in het hier en nu en zijn beeld van de ruiters, zijn de leiddraad in zijn denken. Deze leiddraad laat zien dat hij met zijn uitspraak wellicht niet bedoelt dat je totaal lijdzaam je vermoeidheid moet ondergaan, maar hij roept juist op dit te doen met opgeheven hoofd. Het is daarbij typisch *geen* gevecht tegen de vermoeidheid, zoals de medische visie lijkt te schetsen.

### **4.2.3 Samenvattend: wat voegen beide toe?**

Het is duidelijk dat door de rol die de medische wetenschap van oudsher heeft, één kijkrichting als vanzelfsprekend dominant is: het gaat om het verklaren van klachten en het zoeken van een oorzaak of een anderszins leggen van een causaal verband (zoals de genoemde signaalfunctie of voorspellende waarde van vermoeidheid). Deze insteek is in het algemeen een vruchtbare en nuttige. Eerst wil ik kort samenvattend wat Schmitz in mijn ogen toevoegt aan de medische visie. Vervolgens wil ik nog enkele punten aanstippen die de medische visie toevoegt aan Schmitz' denken.

#### **Samenvattend: wat voegt Schmitz dus toe?**

Als filosoof mag' Schmitz het naar de oorzaken-van-een-defect-speuren over laten aan de anderen en kiezen voor een meer *'verstehen'* in plaats van *'erklären'* insteek. Daardoor kan Schmitz in het hier en nu kijken naar wat hij ziet.

Behalve het aandragen van een nieuwe, positief getinte kijkrichting, zijn er meer aspecten te onderscheiden. De volgende punten zijn in mijn ogen het meest fundamenteel:

1. Het zien van vermoeidheid als een defect dat opgelost moet worden, wordt door Schmitz fundamenteel anders benaderd. Door herformuleren van de **naam van de soorten** vermoeidheid (weldadige en prikkelbare) en het herformuleren van **nieuwe eindtoestanden** (frisheid en inslapen) openen zich andere mogelijke benaderingen: vermoeidheid verwordt van de 'klacht' tot een (mogelijk) vruchtbare toestand.
2. Het zien van vermoeidheid **als een lijfelijke gewaarwording** geeft verschillende mogelijkheden:
  - o Zo is het mogelijk **uit de schuld- en oorzaak-vraag** te stappen. De scheiding tussen gevoel en gewaarwording maakt duidelijk dat je op een andere manier kunt kijken naar een gewaarwording: je kunt er immers niet veel aan

- beïnvloeden. Dit maakt het mogelijk om in het 'nu' te gaan staan en van daaruit te kijken.
- De aanname dat je weinig kunt veranderen aan de vermoeidheid zelf, maar wel aan hoe je je tot je *gevoel over de vermoeidheid* verhoudt: geeft een ander perspectief dan de verstrikking in *het psychologie-fysiologie* dilemma. Daarbij is het van belang in het oog te houden dat de mens meer waarneemt dan wat er enkel door de verschillende zintuigen opgemerkt wordt.
  - De veranderde en berustendere focus in het nu, kan leiden tot een visie waarin niet per se oplossen van de klacht het doel wordt, maar iets anders. Schmitz reikt aan dat het kan gaan om het *verdragen* van het *gevoel over de vermoeidheid* met *vitale trots*.
3. Het *samennemen van de plaats* van de vermoeidheid (centraal/perifeer) *met de ervaren vermoeidheid* leidt onder andere tot het erkennen dat het puur en alleen het subject is dat zijn vermoeidheid moet dragen. De zoektocht naar een objectieve maat voor vermoeidheid wordt dan minder relevant, waardoor wellicht nieuwe inzichten de ruimte kunnen krijgen. Ik zal dit nog nader toelichten in hoofdstuk 5.
  4. Het behandelen van het lichaam als het paard *van een ruiter* in plaats van een wagenmenner, leidt tot meer opmerkzaamheid en sensibiliteit bij het omgaan met het lijf;
  5. Om uit de vermoeidheid te raken zul je *even moeite* moeten *doen*: dit is heel gewoon in Schmitz' ogen. Dit besef helpt bij het kijken naar lijfelijke houdingen.
  6. De theorie over de *excentriciteit van gevoelens* werpt een verfrissende blik, óók op vermoeidheid *als gewaarwording*. Door de scheiding tussen gevoelens en gewaarwordingen wordt een nieuw denkkader gegeven waarin de interactie tussen beide, en ook het omgaan met de gewaarwording vermoeidheid in een nieuw licht komt te staan. Gevoelens geven volgens Schmitz '*schwung en inhoud*' aan gedragingen. De fundamenteel andere locatie van de gevoelens, namelijk verplaatst van *in* de mens naar juist *buiten* de mens, maakt ze tot een groot *buffervat van mogelijkheden*: om je heen is het te halen!<sup>18</sup>
  7. Daarbij verandert het perspectief door het besef dat de omgeving kan helpen bij het overwinnen van vermoeidheid zowel door dingen alsook door mensen. De omgeving kan een wezenlijk verschil betekenen; kortom: *frisheid kan opgepikt worden uit de omgeving*.

### **Samenvattend: wat voegt de medische visie dus toe?**

Toch zijn ook in de medische visie wezenlijke elementen naar voren gekomen die het denken van Schmitz op hun beurt weer verder scherpen. De belangrijkste zijn:

1. Als het *nadenken over oorzaken en oplossingen* te radicaal uit het denken over vermoeidheid weggebannen wordt, worden voor de hand liggende aspecten over het hoofd gezien. De oplossing kan soms namelijk ook simpel zijn en direct in het 'nu' helpen: neem bijvoorbeeld koffie! Het kan echter ook ingewikkelder liggen, en daar is de medische insteek van belang. Zo kun je bijvoorbeeld vermoeid

<sup>18</sup>. Interessant in dit kader is de workshop '*energiepsychologie*' aan de Universiteit van Tilburg: hier werd op basis van kennis uit Oosterse culturen gedemonstreerd hoe niet-lichaamseigen energie van invloed kan zijn op een mens, bijeenkomst 2 april 2009.

raken door een allergische reactie: bij vermijden van de betreffende stof is de vermoeidheid weg. In een dergelijk geval is het het wel degelijk waard om na te denken over de oorzaak.

2. Een soortgelijk probleem doet zich voor bij het niet *erkennen van de signaalfunctie en de voorspellende waarde* van vermoeidheid: je kunt niet spreken over verdragen of verhouden tot als je niet een zekere oorzakelijkheid meeneemt in je denken. Een nuancering lijkt dus op zijn plaats. Al kun je je hier afvragen of Schmitz dit niet ook bedoelt met zijn metafoor over de ruiter en het paard: hij roept op het paard (i.e. het lijf) te zien als een gevoelige raadgever en niet als iets waar je tegen moet strijden.
3. Een basaal verschil tussen de visie van Schmitz en de medische wetenschap is de waarde die gehecht wordt aan het *effect van cognities over vermoeidheid*. Terwijl Schmitz beweert dat het niet uitmaakt hoe je je ertoe verhoudt, wordt in de medische wetenschap juist de nadruk gelegd op de cognities en het ervaren van vermoeidheid. Hier zit een spanningsveld. Hoe moeten cognities gedacht worden in de excentrische gevoelstheorie van Schmitz?

---

## Beschouwing vanuit twee aanvullende perspectieven

Om de theorie van Schmitz rondom vermoeidheid kritisch te beschouwen, aan te scherpen en de reikwijdte te verkennen, wil ik via twee aanvullende perspectieven naar vermoeidheid kijken. Ik neem hiervoor twee verschillende invalshoeken. Ik baseer me bij de keuze van deze invalshoeken op de belangrijkste pijlers van Schmitz' nieuwe fenomenologie zoals in hoofdstuk 1 genoemd zijn: het gaat namelijk om het benaderen van de *alledaagse ervaring* op een *wetenschappelijke manier*. Deze beide pijlers wil ik betrekken in mijn beschouwing. Als eerste aanvullende perspectief kies ik daarom een natuurwetenschappelijk denkkader, en wel een kader waar ik vertrouwd mee ben vanuit mijn eigen professionaliteit: de thermodynamica. Het tweede aanvullende perspectief is genomen uit de alledaagse ervaring, namelijk mijn eigen hardloop-praktijk.

Belangrijk is op te merken dat de insteek van beide perspectieven wezenlijk anders is. De beschouwing vanuit de thermodynamica legt vooral de nadruk op de wetenschappelijke benadering. Door Schmitz' fenomenologische benadering van de alledaagse werkelijkheid te leggen naast de natuurwetenschappelijke benadering van de (onder andere energetische) werkelijkheid is het mogelijk beide benaderingen te vergelijken. Ik let bij deze vergelijking vooral op de nieuwe inzichten die de thermodynamica kan bieden op de benadering van vermoeidheid door Schmitz.

Bij het tweede perspectief volg ik een andere aanpak. In deze benadering kies ik ervoor om mijn eigen atletiekervaring als lange afstandloper te bekijken *via* Schmitz' benadering van vermoeidheid. Hierbij let ik er voornamelijk op of de kenmerken en de omgang die Schmitz schetst, vruchtbaar kunnen zijn in de praktijk. Ook bekijk ik of de ervaringen nieuwe inzichten aandragen voor Schmitz' visie. Daarbij voeg ik echter nog een derde paragraaf waarin ik een perspectiefwisseling maak aan de hand van de medische visie: ik verschuif van een hardloper met acute vermoeidheid naar een chronisch vermoeide hardloper. Interessant is te bekijken wat Schmitz' visie in dit geval kan betekenen.

## 5.1 Thermodynamica en omgaan met vermoeidheid

Vermoeidheid heeft in mijn ogen typisch te maken met energie, of beter gezegd met het verlies van energie: een vermoeid persoon wordt immers minder energiek. Als werktuigbouwkundige verbaas ik me dat zowel Schmitz als de medische insteek het concept energie niet eens noemen. Daarom vind ik het als energietechnoloog extra leuk om enkele basale thermodynamische inzichten te leggen naast de benadering van het lijf (en de werkelijkheid) door Schmitz.

### 5.1.1 Definiëring van het systeem

Het gaat in de thermodynamica om macroscopische systemen die al dan niet in wisselwerking staan met de omgeving. Het handelt daarbij om de processen die zich daarbij voordoen.<sup>1</sup> Schmitz heeft het in zijn werken ook over systemen die in wisselwerking staan met hun omgeving: een basis voor vergelijking is dus aanwezig.

#### *Ervaringsfeiten*

De thermodynamica is gebaseerd op ervaringsfeiten. Uit deze ervaringsfeiten zijn drie postulaten geformuleerd die de nulde, eerste en tweede hoofdwet genoemd worden. Het gaat om de volgende drie ervaringsfeiten<sup>2</sup>:

1. Twee lichamen die even warm zijn, hebben eenzelfde temperatuur (0e hoofdwet);
2. Er gaat geen energie verloren, en er komt niets bij (1e hoofdwet: de wet van behoud van energie);
3. Processen verlopen niet vanzelf in tegennatuurlijke richting (2e hoofdwet).

Daarbij moet bedacht worden dat warmte een vorm is van energie. Het is in de thermodynamica belangrijk om duidelijk te definiëren wat je systeemgrenzen zijn: dit doet meteen denken aan de definitie van het lichaam en het lijf en het concept 'plaatselijkheid' van Schmitz.

#### *Systeemgrenzen en systeemtypering*

In de thermodynamica kan de definitie van het systeem en zijn grenzen weergegeven worden als in figuur 5.1. Zoals te zien is er een onderscheid tussen het systeem en zijn omgeving. Daarbij gaan er warmte ( $Q$ ), arbeid ( $W$ ) en massa ( $m$ ) over de systeemgrenzen. Bedacht moet worden dat zowel warmte als arbeid vormen van energie zijn.

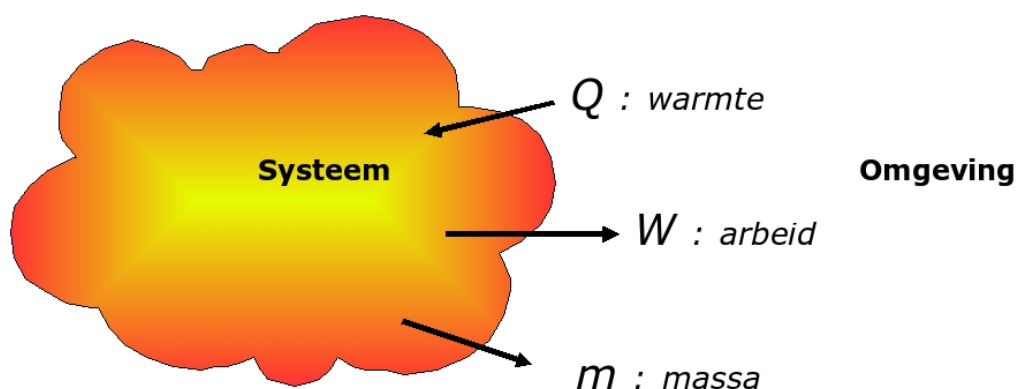
In de thermodynamica bestaan twee soorten systemen: gesloten en open systemen. Bij een gesloten systeem is er per definitie geen *massatransport* ( $\dot{m}$ ) over de systeemgrens, bij een open systeem wel.

De grenzen in dit systeem lijken wellicht statisch te zijn: dit hoeft echter niet. Als je een wolk molekulen volgt (zeg chloorgas, zoals Schmitz in zijn voorbeelden aanhaalt), kan

1. Steenhoven, A. van, *College Thermodynamica voor Werktuigbouwkunde, week 1*, Technische Universiteit Eindhoven, 5 september 2000.

2. Loon, F. van, *Thermodynamica 1*, dictaat Faculteit Scheikundige Technologie, Technische Universiteit Eindhoven, 1993, p. 2-4.





Figuur 5.1: Thermodynamisch systeem en de omgeving met de verschillende grootheden

ondanks dat de grenzen veranderen de wolk toch als een gesloten systeem beschouwd blijven worden.<sup>3</sup>

In Schmitz' benadering van de werkelijkheid is ook bij hem de definitie van het systeem cruciaal: met name het verschil tussen lichaam en lijf. Door de thermodynamica naast Schmitz definities en voorbeelden te leggen kunnen inzichten scherper gezien worden. Zo kan allereerst een korte uitleg van systemen in de thermodynamica het verschil tussen lichaam en lijf verhelderen. Vervolgens kan ook inzichtelijk gemaakt worden wat er precies gebeurt bij -wat Schmitz bestempelt als- inlijving.

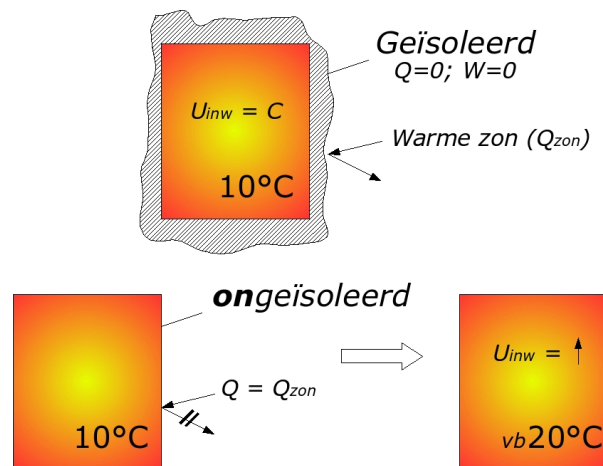
In figuur 5.2 staat bovenin de figuur een geïsoleerd gesloten systeem van  $10^{\circ}\text{C}$ . Geïsoleerd wil zeggen dat er per definitie geen warmte ( $Q$ ) en arbeid ( $W$ ) over de systeemgrenzen heengaan. Gesloten wil zeggen dat er dus ook geen massa over de grenzen gaat. De zonnewarmte ( $Q_{zon}$ ) wordt dan ook volledig gereflecteerd. Hieruit volgt dat de inwendige energie ( $U_{inw}$ ) dus constant blijft.

Het onderste deel van de afbeelding laat hetzelfde systeem zien, maar nu is het niet geïsoleerd: de zonnewarmte ( $Q_{zon}$ ) dringt nu wel in het systeem door. De inwendige energie van het systeem ( $U_{inw}$ ) neemt nu toe: dit kan zich bijvoorbeeld uiten in de temperatuurstijging naar  $20^{\circ}\text{C}$ . Er is in dit geval dus geen uitwisseling van massa met de omgeving, maar wel van energie.

Dit is typisch het onderscheid dat Schmitz ook lijkt te willen maken met zijn onderscheid in lichaam en lijf. Door de manier waarop hij het *lichaam* definieert, kan het thermodynamisch gezien worden als een geïsoleerd gesloten systeem: er kan geen massa en energie in of uit. Het *lijf* is -zoals Schmitz het definieert- echter typisch een ongeïsoleerd gesloten systeem: er is in zijn visie namelijk energieuitwisseling met de omgeving mogelijk. Het systeem is echter wel gesloten, dus de hoeveelheid massa *in* het systeem blijft behouden, al kunnen de systeemgrenzen wél fluctureren net als de bovengenoemde chloorgaswolk.

Na deze eerste stap van de systeemgrensdefiniëring kan verder gedacht worden richting interactie met de omgeving.

3. Zie o.a. Shavit, A., Gutfinger, C., *Thermodynamics: from concept to application*, Prentice Hall, London, 1995, p. 6.



Figuur 5.2: Geïsoleerd gesloten thermodynamisch systeem (boven) met een ongeïsoleerd gesloten systeem met (als voorbeeld) warmte door zon-inval

### 5.1.2 De eerste hoofdwet en inlijving

De eerste wet van de thermodynamica stelt dat energie niet verloren kan gaan noch uit het niets kan ontstaan. De wet staat algemeen bekend als de 'Wet van behoud van energie'. Voor een *gesloten systeem* geldt dat de toegevoerde warmte ( $Q$ ) kan gebruikt worden om<sup>4</sup>:

1. het systeem uitwendige arbeid ( $W$ ) te laten verrichten; of
2. om de inwendige energie ( $U$ ) te vergroten.

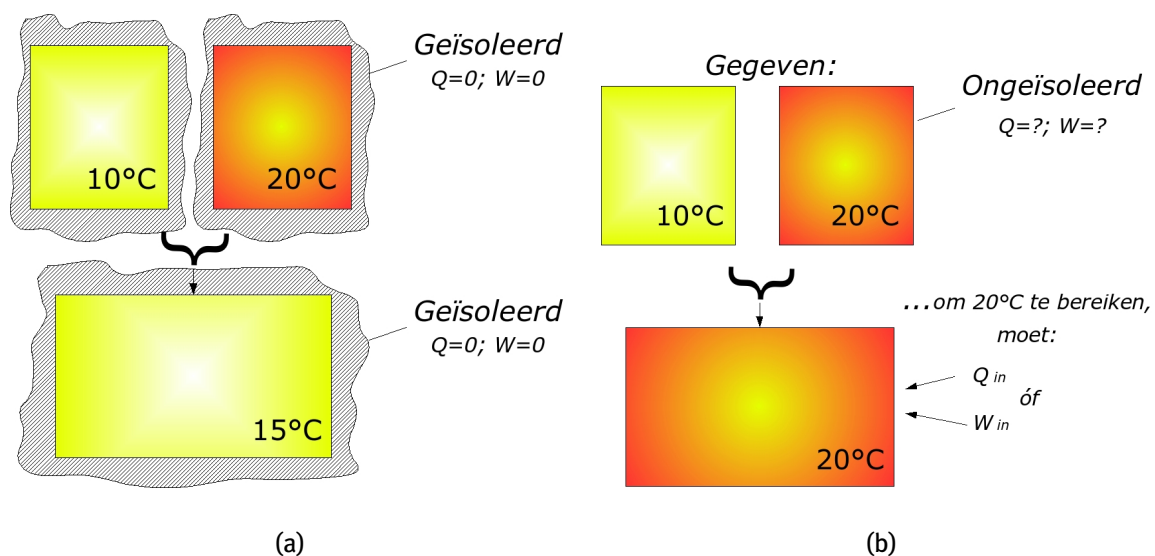
Dit leidt tot het volgende vergelijking:

$${}_1Q_2 = U_2 - U_1 + {}_1W_2 \quad (5.1)$$

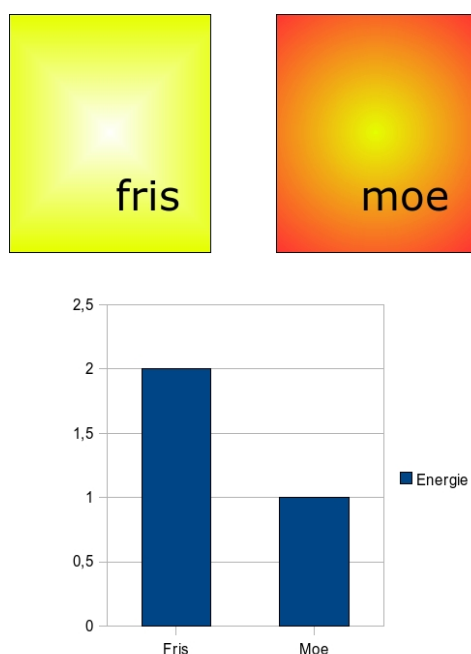
Dit betekent dat bij het samenbrengen van twee vergelijkbare geïsoleerde systemen die enkel in temperatuur verschillen (zoals weergegeven in figuur 5.3a) geldt dat de temperatuur van het gezamenlijke (geïsoleerde) systeem het gemiddelde van beide is. Warmte en arbeid waren (toestand 1) en zijn (toestand 2) immers beide nul. De ongeïsoleerde situatie zoals weergegeven in figuur 5.3b bevat echter meer onbekende grootheden. Als aangenomen wordt dat de gegevens zo zullen zijn als aan de linkerkant weergegeven ('gegeven:' beide systemen zijn ongeïsoleerd en identiek op de temperatuur na en leveren samengebracht een eindtemperatuur van 20°C) is het duidelijk dat er óf warmte ( $Q_{in}$ ) óf arbeid ( $W_{in}$ ) aan het systeem toegevoerd zal moeten worden uit de omgeving om de inwendige energie ( $U_{inw}$ ) (en dus de temperatuur) te verhogen.

Terugdenkend aan Schmitz definitie van het lichaam (als geïsoleerd systeem) en het lijf (als ongeïsoleerd systeem) wordt duidelijk wat er aan de hand is als er inlijving plaatsvindt tussen een fris en een moe persoon. Laten we aannemen dat een even groot blokje fris als vermoeid persoon hebben: het enige verschil is hun fictieve energieniveau: 'fris' heeft 2 eenheden energie in zich, 'moe' slechts 1. Deze toestand is weergegeven in figuur 5.4. Als deze beide personen vervolgens met elkaar in contact gebracht worden zoals weergegeven in figuur 5.5 is het afhankelijk van het al dan niet geïsoleerd-zijn wat de *mogelijke* uitkomsten van dit 'treffen' kunnen zijn. Links in de figuur is de typische

4. Zie o.a. Shavit & Gutfinger (1995), p. 26.



Figuur 5.3: Samenbrengen van twee geïsoleerde systemen (a) en het samenbrengen van twee ongeïsoleerde systemen (b)

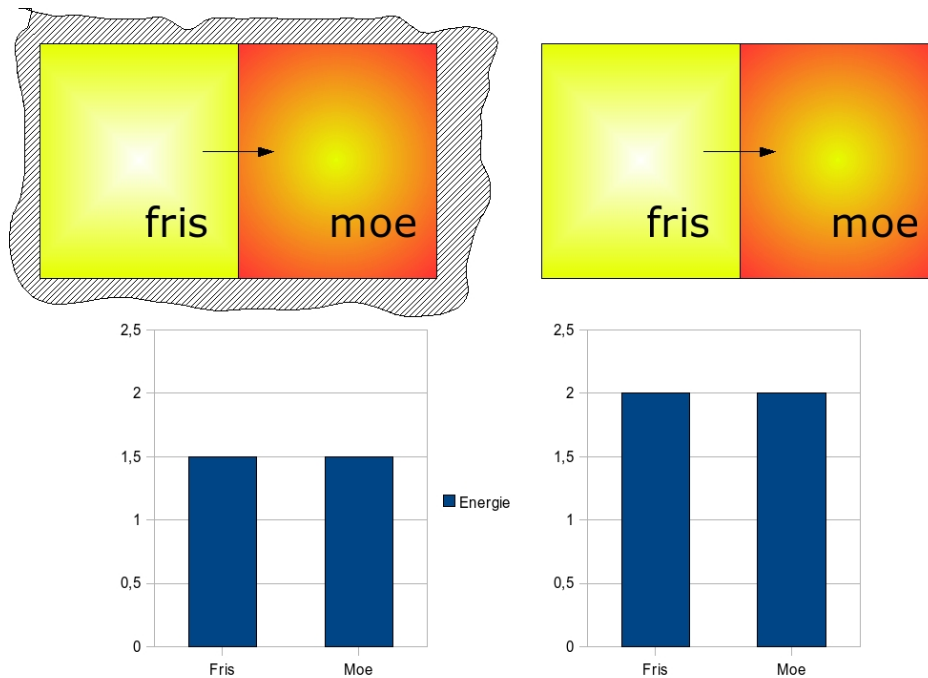


Figuur 5.4: Toestandsdefinite van subject 'fris' en 'moe' voorafgaand aan contact

Schmitziaanse 'lichaam'-situatie weergegeven. De energie van ieder zal slechts 1,5 eenheden kunnen worden: er is niet meer energie 'te vergeven': beide personen hebben samen 3 eenheden, stel ze verdelen het eerlijk, dan krijgt ieder ( $3/2=$ ) 1,5.

In de rechter situatie waar de personen als Schmitziaanse 'lijven' zijn weergegeven kan er echter óf warmte ( $Q_{in}$ ) óf arbeid ( $W_{in}$ ) uit de omgeving komen, er kan echter ook óf warmte ( $Q_{uit}$ ) en/óf arbeid ( $W_{uit}$ ) gaan: en dus wegglekken. In de figuur heb ik een

eindtoestand van 2 eenheden gekozen om aan te geven dat het mogelijk is dat er meer energie-eenheden in het systeem aanwezig zijn dan in de uitgangstoestand (energie-eenheden<sub>eind</sub>=2+2=4, terwijl energie-eenheden<sub>begin</sub>=2+1=3). In het optimistische geval kunnen beide zelfs boven het oorspronkelijke energieniveau van de meest frisse persoon uitstijgen. De observatie van Schmitz van het overwinnen van vermoeidheid door het con-



Figuur 5.5: Het lichaam en het lijf bij inlijving

tact met een fris persoon, kan via deze benadering dus ook waargenomen worden. Deze weergave van Schmitz voorbeeld, maakt voor mij een aantal dingen duidelijk:

- o het kan inderdaad **meer worden**, maar daar is wel de **omgeving voor nodig**;
- o **de omgeving hoeft niet** 'mee te doen': persoon 'fris' en 'vermoeid' kunnen ook slechts onderling uitwisselen: de frisse persoon zal dan wel wat van (inwendige) energie moeten overdragen; er treedt **dan een nivellering** op.
- o het kan inderdaad **twee kanten** op: het zou ook kunnen zijn dat beide vermoeider worden: de energie kan ook weglekken.
- o het **weglekken van energie** kan op **diverse manieren** gebeuren: 1. *interpersoonlijk*: weglekken van persoon 'fris' naar 'moe', of heel altuïstisch: 'moe' geeft 'fris' zijn 'kostbare' energie; 2. weglekken van energie *van beide naar de omgeving* 3. slechts één persoon houdt contact met de omgeving: bijvoorbeeld weglekken van de energie van 'fris' *via* 'moe' naar de omgeving.

Het voorbeeld wordt door deze abstrahering verder opengebroukt, en ook het gebruik van de eerste hoofdwet geeft extra inzichten. Samenvattend zie onder andere de volgende kanten:

- o Interessant is na te gaan of er meer over te zeggen is **hoe** die **energie aangetrokken wordt**: wat is de drijvende kracht achter de toestroom van energie: de frisse persoon. Is er een 'truc' wellicht? Is de frisse persoon speciaal vaardig om energie

aan te trekken of zou de vermoeide deze toegang wellicht ook kunnen hebben of misschien zelfs maken?

- De energie die nodig is om weer fris te worden hoeft dus, analoog aan Schmitz, **niet enkel uit de eigen inwendige energie** gehaald te worden, maar kan ook best van extern komen. Dit doet ook recht aan de ervaring: energie kan dus bijvoorbeeld komen van een ander of bijvoorbeeld van iets wat je leuk vindt (een gevoel dat je Schwung geeft, zoals Schmitz het noemt). Opvallend vind ik dat Schmitz de lichamelijke externe factor van stimulerende middelen over het hoofd lijkt te zien: cafeïne kan ook een externe bron die via een lijfelijke gewaarwording energie geeft.
- De eerste hoofdwet laat zien dat inwendige energie verhoogd worden op **drie verschillende manieren**: inwendige energie ( $U$ ) van een ander, maar ook warmte ( $Q$ ) of arbeid ( $W$ ). Zou deze laatste categorie bijvoorbeeld kunnen worden gezien een representant van Schmitz' oproep om bijvoorbeeld lichamelijke oefeningen te doen om fris te worden?

Bij deze verkenning van mogelijkheden komt echter een nuancering naar voren die het denken verder kan brengen. De eerste hoofdwet kan echter nog op twee manieren genuanceerd worden: 1. de inwendige energie kan op meerdere manieren voorkomen: namelijk als beschikbare en opgeslagen energie; én 2. er kunnen eventueel ook chemische reacties optreden tussen componenten. Op deze twee nuanceringen wil ik kort ingaan.

### **Beschikbare en opgeslagen energie**

De inwendige energie ( $U_{inw}$ ) is zojuist voorgesteld als een eenduidige grootheid. Ze kan echter in verschillende gedaantes voorkomen: namelijk als beschikbare en opgeslagen energie. Energie is namelijk een grootheid die niet zonder meer bewaard kan worden: er is een opslag-eenheid voor nodig. Gedacht kan worden aan een batterij of een accu. In het denken over vermoeidheid is de beschikbare energie de energie die je fris laat voelen.

Vertalend naar Schmitz' denken zou je na kunnen denken welke energie nou eigenlijk aangeboord wordt als een persoon de spanning gaat richten en van moe naar fris wordt. Hij kan dus, zoals zojuist gesteld, energie uit de omgeving halen, maar in feite kan hij ook -wellicht met wat hulp- de energie uit zijn eigen opslagaccu halen. Dit verandert het beeld van het inlijven: de ander hoeft in dat geval dus geen energie te géven, maar hij kan ook op een andere manier helpen om je fris te laten worden. De ander heeft -nu hij je accu ontdekt heeft- wederom verschillende mogelijkheden:

1. de ander *boort* jouw accu-energie *aan*: helpt jou om van je eigen opgeslagen energie beschikbare energie te maken;
2. de ander *helpt* jou je accu-energie *aan te boren*: de ander geeft jou de 'boor'(of 'sleutel') voor jouw accu;
3. helpt jou om accu-energie of wellicht je (weinige) beschikbare energie te *richten*;
4. en, misschien geeft de ander je wel een *nieuwe accudraad* om op te laden van de omgeving?

Ik zie deze differentiëring vooral als denkhulp het inzien dat het openen van een nieuw perspectief door de ander op verschillende manieren kan gebeuren. Dit dit vernieuwde

perspectief kan ook het gevoel over de vermoeidheid veranderen. Nieuwe dimensies van de inlijving zijn op deze manier dus waar te nemen.

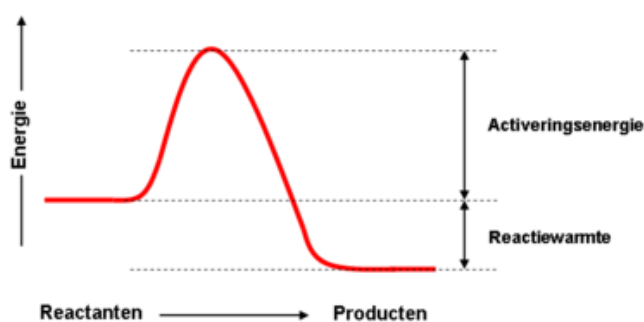
### **Chemische bronterm**

Er kan echter nog iets anders gebeuren in de interactie bij het inlijven. De interactie met de ander kan namelijk ook op een andere manier invloed hebben op je (beschikbare of opgeslagen) energie: er kan namelijk ook chemie ontstaan. In de thermodynamica wordt er dan aan de hoofdwet een extra term toegevoegd: de chemische bronterm. Deze is bijvoorbeeld van belang in de verbrandingstechnologie. Door de chemische reacties kan energie vrijkomen (verbrandingstechnologen noemen dit exotherme reacties): zo kan de energie die eerst opgeslagen zat in de bindingen vrijkomen en de omgeving en rookgassen verwarmen.

Denkend aan '*chemie tussen mensen*', wordt al snel duidelijk dat deze mogelijkheid ook in het geval van het overwinnen van vermoeidheid door het ontmoeten van een fris persoon kan gelden. Door het begrip, de 'klik' openen zich nieuwe mogelijkheden om beschikbare energie te verkrijgen -uit de omgeving- óf -zoals net is getoond- uit je eigen accu.

### **Activeringsenergie**

Waar de ideeën van Schmitz ook meteen aan doen denken is het begrip '*activeringsenergie*' ( $E_a$ ). Deze energie wordt gedefinieerd als de energie die nodig is om een proces te beginnen. In het proces worden chemische bindingen gebroken en anderen gemaakt. Tijdens dit proces is de totale energie van het complex vrijwel altijd hoger dan van de uitgangssituatie. Het energieverval van de overgangssituatie met de uitgangssituatie wordt activeringsenergie genoemd. Deze energie is vaak hoger dan de energie die nodig is om het proces verder te laten lopen. Het is te vergelijken met wrijvingsenergie: vanuit stilstand is de wrijvingscoëfficiënt hoog: als het voorwerp een keer beweegt, is deze coëfficiënt lager. Een voorbeeld van een typische activerings-energiecurve is weergegeven in figuur 5.6<sup>5</sup>: in het begin is een piek zichtbaar, vervolgens is de benodigde energie om het proces verder te laten lopen veel lager. Daarbij is het van belang te realiseren dat



Figuur 5.6: Typisch verloop van de activeringsenergie

de activeringsenergie de kinetische eigenschappen van de reactie bepaalt, maar niet het

5. Overgenomen van internet: <http://nl.wikipedia.org/wiki/Bestand:Activeringsenergie.png>

thermodynamische evenwicht.

Dit lijkt op het richten van de spanning van Schmitz tot een gehelere spanning: vanuit dat punt gaat het proces weer gemakkelijker lopen. Een vermoeid persoon zal eerst wat meer energie moeten steken in het geheel maken van de spanning, vervolgens kan hij pas lekker inslapen of fris worden. En ook in dit geval kan een ander iets doen aan dit energieverloop.

### Katalysatoren

Een katalysator kan namelijk helpen om deze activeringsenergie ( $E_a$ ) te verlagen. De katalysator is zelf typisch niet in de reactie betrokken: maar leent bijvoorbeeld de vrije electronen die nodig zijn om de reactie te laten verlopen. Door een katalysator kan de reactie zélf bijvoorbeeld ook veranderen waardoor hij sneller of met minder verbruik van energie kan verlopen.

Voor de visie van Schmitz kun je bij een inlijvings situatie denken aan de ander als een katalysator. De een leent als het ware (tijdelijk) energie van zichzelf aan de ander: op die manier kan de ander tot frisheid komen: door energie te betrekken op een andere manier, vanuit een ander perspectief of een andere bron in of buiten zichzelf. De tijdelijke geleende energie kan vervolgens weer teruggegeven worden aan de gever.

### 5.1.3 Bernoulli en de categorieën van Schmitz

Bij een *open systeem* is er wél massatransport over de grenzen: de eerste hoofdwet ziet er dan anders uit. Ondanks dat dit te ver voert voor deze scriptie, is er een speciale vorm van deze hoofdwet voor open systemen interessant: namelijk de *Wet van Bernoulli*. Deze wet beschrijft het stromingsgedrag van vloeistoffen en gassen, en relateert de drukveranderingen aan hoogte- en snelheidsveranderingen. Voor stationaire wrijvingsloze stromingen in een buis zonder mechanische of thermische energieverliezen kan voor een niet-samendrukbaar (incompressibel) medium de volgende relatie afgeleid worden:

$$p_1 + \frac{1}{2}\rho v_1^2 + \rho g z_1 = p_2 + \frac{1}{2}\rho v_2^2 + \rho g z_2 = \text{constant} \quad (5.2)$$

Hierin is:  $v$  de snelheid in [m/s],  $g$  de valversnelling in [m/s<sup>2</sup>],  $z$  de hoogte in [m],  $p$  de druk in [Pa] en  $\rho$  de massadichtheid in [kg/m<sup>3</sup>]. Deze vergelijking kan bijvoorbeeld worden toegepast op een buis die uitstroomt in een wijdere buis. Deze wet laat zien dat -mits de massastroom constant blijft de snelheid in een dikkere buis afneemt. De wet van Bernoulli laat zien welke grootheden volgens de natuurwetenschappelijke benadering meespelen in het beschrijven van een uitstroming van de engte in de wijdte. Deze wet laat zien hoe deze twee samen met druk, snelheid, valversnelling en bijvoorbeeld massadichtheid.

Schmitz kiest bij zijn categorieën onder andere voor *engte en wijdte*. De grootheden in deze wet kunnen nieuwe inzichten bieden voor Schmitz categorieën en de kijk op vermoeidheid. De hoogte en de valversnelling lijken voor de handliggende categorieën die geschikt kunnen zijn om vermoeidheid te bekijken (gezien het aspect 'zwaarte' bijvoorbeeld).

Deze wet van Bernoulli laat overigens ook zien dat het idee van Klages om de categorieën in termen van drukken weer te geven nauw verweven is met het systeem van

Schmitz. Daarnaast zou het ook vruchtbaar kunnen zijn om Schmitz' categorieën naast de theorieën te leggen over hoe je 'geluidsarm' kunt construeren: hierbij staat intensiteit centraal, maar ook verenging en verwijding. Dit voert echter te ver om hier verder uit te werken (wél leuk!).

### **Nozzle en omkeerbaarheid**

Een speciale configuratie van buisuitstroming doet speciaal denken aan de visie van Schmitz op onomkeerbaarheid (irreversibiliteit) van de stroming van engte naar wijde: een nozzle-uitstroming.<sup>6</sup> Een nozzle is een zeer enge uitstroom die uitmondt in een relatief grote wijde. Deze overgang veroorzaakt wervels na de uitstroming, die bijvoorbeeld gewenst kunnen zijn om een mengproces te veroorzaken.<sup>7</sup> Bij een nozzle vormen zich wervels die door de grote snelheidsverschillen met de omliggende stroming warmte produceren die niet gericht gebruikt wordt en zo dus verloren gaat (energiedissipatie). Als gevolg van deze energiedissipatie bij de uitstroommond wordt het proces irreversibel.

Schmitz legt in zijn denken ook nadruk op de onomkeerbaarheid van processen. Interessant is via deze invalshoek te kijken naar vermoeidheid. De koppeling van energieverlies met deze wervels: brengt de categorie 'richting' van Schmitz weer in zicht. Het beeld van de nozzle kan creatief licht werpen op de vraag *hoe* de energie verloren gaat. Deze cirkelende energie kan bij vermoeidheid wellicht gezien worden als piekeren: je wordt er moe van, maar je komt in je denken niet veel verder. Er gaat in dat geval echter wel energie verloren: een irreversibel en vermoeiend proces dus.

Er is echter meer te zeggen over de categorie richting vanuit thermodynamisch oogpunt en wel op basis van de tweede hoofdwet.

#### **5.1.4 Tweede hoofdwet en richting**

De tweede hoofdwet van de thermodynamica kan als volgt geformuleerd worden: *de entropie van een geïsoleerd systeem dat niet in evenwicht is, neemt in de loop van de tijd toe, tot het maximum voor dat geïsoleerde systeem is bereikt.* De toestand met de maximale entropie is de evenwichtstoestand. Entropie is een vertaling van het in het begin genoemde derde ervaringsfeit: processen verlopen *niet vanzelf* in tegennatuurlijke richting. Bij het toenemen van de entropie verliest het proces dus zijn richting-karakter: de energie blijft dus wel behouden (1e hoofdwet), maar het wordt stuurlozer (2e hoofdwet).<sup>8</sup>

De aanname van Schmitz dat de richting dus altijd van engte naar wijde stroomt, en niet omgekeerd, is analoog aan het 'verlopen van processen in natuurlijke richting'. Er is een natuurlijke richting: namelijk van de engte in de wijde. In het verlopen van processen gaat vaak richting verloren: er is een toename van chaos. Als daarbij warmte verloren gaat, bijvoorbeeld door wervels en wrijving, is het proces niet meer reversibel. Voor een *reversibel* proces waarbij geen warmte met de omgeving wordt uitgewisseld, geldt dat de entropie gelijk aan nul is ( $\Delta S = 0$ ); in geval van een irreversibel proces geldt echter altijd

6. Shavit & Gutfinger (1995), p. 87.

7. Houben, M., *Analysis of tar removal in a partial oxidation burner*, proefschrift Technische Universiteit Eindhoven, 2004, p. 5 en 9-12.

8. Lange, R. de, *College Thermodynamica voor Werktuigbouwkunde, week 4: over entropie*, Technische Universiteit Eindhoven, 26 september 2000. en Van Loon (1993), p. 25 e.v.



dat de entropie toeneemt ( $\Delta S > 0$ ).<sup>9</sup>

Schmitz constateert bij diverse processen rond vermoeidheid dat er een verlies van richting optreedt: dit klopt helemaal met de tweede hoofdwet. Daarbij heeft dit verlies van richting bij energie in de thermodynamica een speciale naam gekregen, omdat het niet te vangen bleek te zijn in het begrip 'energie' zelf: het heet exergie.

### **Exergie en algehele spanning**

Exergie kan worden gedefinieerd als de kwaliteit van een energiestroom.<sup>10</sup> Ze is gelijk aan de '*maximale hoeveelheid arbeid of elektriciteit die uit de energiestroom is te verkrijgen*'.<sup>11</sup> Zo zijn warmte en electriciteit van een andere kwaliteit. Om warmte te nuttig te kunnen gebruiken moet ze eerst omgezet worden in een (exergetisch) hoogwaardigere vorm van energie, bijvoorbeeld dus electriciteit. Dit omzetten in een hoogwaardigere vorm kost extra energie.

Wat Schmitz ziet gebeuren bij het wegvloeiën van energie en het wegvallen van de energie in deelspanningen is te vergelijken met het verlies van de *kwaliteit van energie*. Om de energie te kunnen gebruiken moet het eerst weer 'verzameld' worden in zijn ogen: het met moeite richten van de weggevloede spanning tot een geheelere spanning. In feite maakt Schmitz invoelbaar dat het niet enkel het energie-niveau zélf is dat verlaagd is, er is ook een degradatie waar te nemen in de *energievorm*. Naast een *energieverlaging* dus ook een *exergie-verlagend* proces bij vermoeidheid.

### **Evenwicht**

Ten slotte is het interessant op te merken dat een *lage energie* in een systeem meestal een *stabiele energievorm* is. Een stof met een hoog energieniveau wil liefst verder reageren, blijft dus steeds zoeken en onrustig totdat er een 'echt' evenwicht gevonden is. Er komen wel 'tussenevenwichten' voor, maar zo snel zich er een geschikte situatie voordoet reageert de stof weer verder. Een vermoeide toestand zien als een toestand van lage energie biedt dus ook een voordeel: het geeft dus ook rust. Het beeld van de weldadige rustgevende vermoeidheid lijkt me een heuse Schmitziaanse gedachte, die geschikt is als mooie afsluiter van dit thermodynamische hoofdstuk!

### **Samenvattend: aanscherping aan de thermodynamica**

Ook al is er meer te zeggen, toch geeft deze beschouwing al een inzicht in de mogelijkheden die het verbinden van de thermodynamica met Schmitz' visie biedt voor het denken over vermoeidheid. Zoals weergegeven zijn er veel parallellen in de benadering: ondanks dat Schmitz het woord energie niet gebruikt, is zijn concept duidelijk vergelijkbaar met de natuurwetenschappelijke benadering.

9. Van Loon (1993), p. 25.

10. Shavit & Gutfinger (1995), p. 176.

11. Zie de definitie van exergie in de '*energie encyclopedie*' van Energie onderzoeksCentrum Nederland (ECN) op [www.energie.nl](http://www.energie.nl)

De belangrijkste parallellen zijn als volgt samen te vatten:

1. **Frisheid (of energie) kan uit verschillende bronnen komen.** En wel uit jezelf, de omgeving of de ander. Daarbij is zelfs de gedachte over het inlijven van de ander om fris te worden ook via de thermodynamica te begrijpen.
2. **Het belang van definitie van systeemgrenzen.** Beide richtingen zijn vergelijkbaar als je kijkt naar de waarde die gehecht wordt aan systeemdefinites. Concreet blijkt het lichaam vergelijkbaar te zijn met een geïsoleerd systeem en het lijf met een ongeïsoleerd systeem.
3. **Kwaliteit van je energie.** Ook zien beide de noodzaak uitspraken te doen over kwaliteit van de energie of spanning. In Schmitz' terminologie gaat het om het richten van je energie, in de thermodynamica over exergie: beide zien het energie richten of geheler maken als een kwaliteitsverhoging. In zijn ogen kun je er dan rustig mee inslapen of fris worden.
4. **Processen lopen niet zonder inspanning in tegennatuurlijke richting.** Ook deze stelling zullen beide disciplines onderschrijven. Ook de thermodynamica laat -uit ervaring- zien dat het uitstromen van engte in de wijde een natuurlijke richting is: precies zoals Schmitz stelt dus.
5. **Onomkeerbare processen.** Deze bestaan zowel volgens Schmitz als ook in de thermodynamica. Ze hanteren hierbij eenzelfde mechanisme: verlies van richting en energie.
6. **Rustgevendheid van een lage energietoestand.** Vermoeidheid of een lage energietoestand worden door beide benaderingen aan te merken als stabiel of rustgevend.

Naast deze parallellen geeft de thermodynamica op verschillende manieren mogelijkheden tot nuancering van Schmitz' benadering: de begrippen en concepten kunnen als metaforen-met-diepte vruchtbaar gebruikt worden in het denken over de werkelijkheid zoals Schmitz dat doet. Ik zie de volgende vragen als belangrijkste inzichten oplichten:

1. **Waarvoor gebruik je je nieuwe energie:** om je inwendige energie te vergroten of om arbeid en warmte te geven aan je omgeving?
2. Is vermoeidheid te typeren als **verlies van beschikbare energie?**
3. Hoe zit het met je **opgeslagen energie** en waar haal je je **activeringsenergie** vandaan?
4. Zijn er mensen of dingen in je omgeving die als **katalysator** werken, of heb je **chemie** met ze?
5. Hoe **richt** je je energie, heb je daar zelf energie voor? Heb je daar iemand bij nodig?
6. Hoe **omkeerbaar** zijn de processen die je vermoeid maken? Lekt energie weg, of gaat hij ook verloren?
7. Hoe is de **kwaliteit van je energie**, kun je er direct iets mee, of moet je hem eerst nog omzetten?

En daarbij de vraag wat de rol van de frisse ander bij het inlijven precies is:

- is er enkel sprake van energieuitwisseling met de ander?
- is de ander **doorgeefluik** van energie uit de omgeving?
- is de ander je **katalysator**?

- is er *chemie* met de ander?
- is de ander *richtinggever* van je energie?

Bovendien denk ik dat het lijf als systeem inderdaad ongeïsoleerd is, maar daarbij eigenlijk ook geen constant volume heeft -zoals ik stiekem heb aangenomen in mijn beschouwing hierboven-. In de werktuigbouwkunde gaat het vaak over gesloten systemen met een variabel volume. Zo zou het lijf ook voorgesteld kunnen worden: het lijf wisselt dan arbeid ( $W$ ) uit met de omgeving. Dit geeft een bijzondere dynamiek en is zeker relevant voor vermoeidheid.

## 5.2 Hardlopen en Schmitziaanse vermoeidheid

Een terrein waar menselijke vermoeidheid en ervaringskennis voor mij typisch bij elkaar komen, is het terrein van de atletiek. Omdat Schmitz zijn theorie wil laten wortelen in de praktijk van alledag, kies ik dan ook juist deze invalshoek. Ik doe een bescheiden gedachte-oefening, waarin ik niet pretendeer uitputtend te zijn. Aan de hand van deze oefening wil ik verkennen hoe Schmitz' visie een raster geeft voor mijn vermoeidheidservaringen bij het hardlopen. Daarbij wil ik kijken of er wellicht ervaringen zijn die op hun beurt weer vruchtbaar kunnen zijn voor het aanscherpen van zijn visie. Bovendien voeg ik nog een derde paragraaf toe waarin ik een perspectiefwisseling maak aan de hand van de medische visie. Ik verschuif het perspectief van een hardloper met acute vermoeidheid naar een chronisch vermoeide hardloper.

### 5.2.1 Kenmerken van vermoeidheid verbinden via Schmitz

Kijkend via Schmitz' benadering van vermoeidheid, kan een verbinding gemaakt worden tussen de kenmerken die hij signaleert en hoe het 'werkt' in de praktijk.

#### *Schmitz' categorieën*

De categorieën van Schmitz zijn op verschillende manieren in het hardlopen terug te vinden. Het *samenspel tussen engte en verwijding* is bijvoorbeeld terug te zien in de ademhaling. Bij hardlopen is speciaal van belang je ademhaling in een ritme te kunnen brengen tijdens het lopen: hijgen zie ik als een verstoring van dit *ritme*. Op moment dat je begint te hijgen, zal ook de vermoeidheid gauw toeslaan. Het gevoelige evenwicht tussen in- en uitademen -tussen engte en verwijding- waar Schmitz steeds aan refereert dus. Daarbij is ook het *richten* van je lichaam (en dus ook het richten van kracht en energie) van belang. De zogenaamde '*arminzet*' is speciaal bij sprinten van belang om snelheid te kunnen maken: de handen en onderarmen zwaaien dan in kadans met de looprichting mee langs het lichaam. Op het moment dat de vermoeidheid in de benen begint toe te nemen, is het focussen op het richten van energie door gerichte arminzet (bijvoorbeeld bij een 'eindsprint') een prachtig middel om de vermoeidheid te 'overwinnen'. Een Schmitziaans 'gerichte' vermoeidheidsoverwinning richting de frisheid dus.

### Ruimte

Daarnaast speelt ook het gebruik van de voor Schmitz zo belangrijke ruimte een rol. Zoals hierboven beschreven is de *richtingsruimte* dus wezenlijk. Daarbij is ook de wijdteruimte van belang. Voor baanatleten is veel van de training gericht op de *afzet*. Met name voor sprinters is het afzetten in de *wijdteruimte* wezenlijk: als je een pas maakt, 'grijp' je de grond als het ware met je voeten: je trekt de aarde onder je door.

De *plaatsruimte* speelt in de atletiek ook een bijzondere rol. Tussen de gelopen afstand en vermoeidheid zit vaak een verband. Dit gegeven is echter dynamischer dan op het eerste oog lijkt: het doorgeven van rondetijden tijdens de wedstrijd maakt dat de atleet zijn vermoeidheid kan afstemmen op de afstand ('*doseren*'). Ervaring leert hoe het lichaam reageert als je té snel of té langzaam gaat, de oriëntering op de plaatsruimte is echter nodig, vooral als je -zoals tijdens een wedstrijd- inspeelt op je omgeving (de andere atletes bijvoorbeeld) en soms misschien wat 'wegloopt' van je eigen waargenomen lijf. Het oriënteren op de plaatsruimte heeft in dit voorbeeld dus een direct effect op de vermoeidheid.

Interessant is hierbij het *waarnemen van afstand en vermoeidheid*: wanneer zet je je eindsprint in? Bij het lopen van wegwedstrijd heb je vaak geen idee hoe ver het nog is: dit geeft een andere beleving van de vermoeidheid. Dosereren wordt ingewikkelder als je geen referentie aan de plaatsruimte hebt.

### Ervaren vermoeidheid of ervaren afstand?

In hoofdstuk 4 stel ik dat Schmitz de '*ervaren vermoeidheid*' zoals die gedefinieerd wordt vanuit het medische perspectief onderbrengt *in* zijn categorieën algehele en plaatselijke vermoeidheid. Hoe dit onderbrengen precies in zijn werk gaat is echter moeilijk te beschrijven. Door nu een concreet voorbeeld als ingang te kiezen, is het mogelijk om het verschil duidelijk te maken. Ik wil daarom het concept '*ervaren afstand*' tegenover '*ervaren vermoeidheid*' plaatsen.

Analoog aan mijn nieuwe begrip '*ervaren afstand*' bestaat bijvoorbeeld in de alpinesport reeds het begrip '*gevoelstemperatuur*'. Deze temperatuur wordt met behulp van een factor -die afhankelijk is van de windsnelheid: de zogenaamde '*wind chillfactor*'- omgerekend naar een gevoelstemperatuur waarin de windsnelheid verrekend is.<sup>12</sup> De temperatuur is voor het subject namelijk kouder. Door wind -met zijn snelheid langs het lichaam- wordt de temperatuur plaatselijk op de huid verlaagd. Zelfs zó koud dat er plaatselijk bevroering op kan treden. Deze gevoelstemperatuur is dus duidelijk meer dan slechts een gevoel in je binnenste: het gaat je aan het lijf.

Interessant is dus de naam *gevoelstemperatuur*: dit gevoel is namelijk juist in Schmitzi-aanse termen géén gevoel, maar een heuse *gewaarwording*. In theorie zou je dus analoog aan dit voorbeeld een '*gevoelsafstand*' kunnen berekenen op basis van de fysieke afstand en een omrekeningsfactor voor de mate van vermoeidheid. Het woord '*gevoelsafstand*' heeft voor Schmitz echter een aparte connotatie: gevoel hoeft je in zijn visie namelijk nog niet meteen '*aan het lijf te gaan*'. Dat doet deze afstand echter wél: het gaat je via de vermoeidheid (gewaarwording in tegenstelling tot gevoel) aan je lijf: gewaarwordingsafstand

12. Zie voor informatie over de Chillfactor onder andere de website van de Eindhovense Studenten Klimvereniging: <http://esac.climbing.nl/infovoorleden/ehbo/windchill.html>

zou dus een beter begrip zijn, in deze zin bedoel ik het begrip 'ervaren afstand' dan ook. Het is een afstand die je letterlijk aan je lijf gewaar wordt: het is een door het affectieve geraakt-zijn geïnitieerde afstand *waarneming*: het is gekeken vanuit het subject naar de werkelijkheid. Ervaren afstand is een maat die precies andersom kijkt dan de ervaren vermoeidheid, die enkel vanuit het subject zelf kijkt. *In de ervaren afstand is de relatie van de subjectief ervaren vermoeidheid én de omgeving (de afstand) vervlochten aanwezig*. Door de ervaring erbij te nemen wordt de werkelijkheid anders.

### 5.2.2 Schmitziaans hardlopen: omgaan met vermoeidheid

Door in de werkelijkheid te speuren onder een andere hoek (i.e. met andere voorbeelden) dan Schmitz, is het mogelijk zijn visie te scherpen. Ik zal de verschillende observaties van Schmitz leggen tegenover eigen voorbeelden uit de praktijk en kijken welke aspecten in mijn beschouwing overeenkomen en welke typisch verschillen.

#### **Concentratie**

Bij een wedstrijd raak je in een bepaald soort geconcentreerde gerichtheid op het einddoel waardoor je geen vermoeidheid of pijn voelt. Een wedstrijd is daarmee anders dan een gewone training. Je hebt dan blijkbaar de energie die nodig is om over de vermoeidheid heen te stijgen als vanzelf paraat. Na de finish voel je de vermoeidheid pas: je concentratie valt dan weg. Je voelt de vermoeidheid op dat moment algeheel neerdalen als een deken over je heen. Daarnaast voel je het echter ook al snel aparte delen van je lichaam. Een lam gevoel, pijn: het kan van alles zijn waar je 'doorheen' gelopen bent. Door niet te denken aan de vermoeidheid en je te concentreren op iets anders, merk je de vermoeidheid dus minder op.

Het kan echter ook tijdens de wedstrijd ineens gebeuren dat je concentratie wegvalt: het wordt dan een gevecht tegen de vermoeidheid. Hoe meer je bewust wordt van de moeheid, hoe erger het wordt. Het lijkt een sneeuwbal: al je concentratie wordt nog enkel maar naar de vermoeidheid getrokken.

De concentratie waar dit voorbeeld over gaat, is een ander soort concentratie dan die waar Schmitz in het kader van vermoeidheid aan refereert. Hij noemt concentratie vooral in de zin van het moeite moeten doen om geconcentreerd te blijven als je moe raakt: je moet schoksgewijs energie stoppen om geconcentreerd te kunnen blijven. In dit voorbeeld helpt de concentratie en het richten van aandacht op iets anders (de eindstreep!) om de vermoeidheid *juist niet* waar te nemen. Een waardevolle invalshoek lijkt me.

Schmitz haalt het voorbeeld aan van een Fakir en het omgaan met pijn aan: een Fakir kan zich wél onttrekken aan een lichamelijke gewaarwording. Schmitz ziet dit echter als een uitzonderingssituatie, waar hij nadrukkelijk 'geen regel' van wil maken. Ik denk echter dan mijn hardloopvoorbeeld een heel alledaagse observatie is en geen hoge uitzondering. Hoe past dit in Schmitz' visie dat het niet uit maakt of je je tegen een gewaarwording als vermoeidheid verzet?

Ik denk dat je dit voorbeeld ook zou kunnen plaatsen in de denkbeweging die Schmitz maakt rond het inlijven. Zo laat hij zien hoe een spannend boek je kan inlijven en meenemen in de spanning. De wedstrijdssituatie 'lijft' je misschien ook als het ware in: zo wordt je concentratie als vanzelf meegenomen, en valt de vermoeidheid weg, of in elk

geval valt de vermoeidheid minstens minder op. Het gaat wellicht meer op het *gevoel bij* de vermoeidheid dan over de vermoeidheid zelf?

Afleiding zoeken, je aandacht richten op iets anders helpt in mijn ogen bij vermoeidheid dus ook. Dit kun je ook op een speciale manier doen: namelijk door trance.

### ***Uitlijven: trance***

De kadans van het lopen kan je in een soort trance brengen: in feite '*uitlijving*' in Schmitz' termen. Het is te vergelijken met Schmitz' voorbeeld van uit het raam kijken tijdens het treinreizen: al kijkend naar het langstreckende landschap kijk je niet 'echt': door het gestage ritme zak je langzaam weg in een soort trance. De hardloopervaring laat zien dat ritme en de kadans van de lichamelijke activiteit eenzelfde soort effect kunnen hebben.

Extra interessant hierbij is dat vermoeidheid op deze manier via twee wegen verbonden is met trance: Schmitz stelt namelijk expliciet dat je door vermoeidheid juist beter in trance raakt: trance is een *effect* van vermoeidheid. Daarbij zak je tijdens het hardlopen dus ook door de kadans naar de uitlijving toe: een dubbel effect door vermoeidheid dus wellicht? Daarbij is het ook van belang om op te merken dat je door de trance in een toestand komt waardoor je door -net als bij concentratie- als het ware 'door' je vermoeidheid heen kunt lopen. Trance *als effect* van vermoeidheid, maar ook trance *als verjager* dus. Interessante tegenstelling!

### ***Inlijven: aanhaken***

Een bekend voorbeeld van frisheid opnemen uit de omgeving is het '*aanhaken*' bij een snellere loper. Als iemand net iets harder loopt dan jij-maar net niet té- kun je aanhaken bij zijn tempo. Je wordt als het ware meegezogen. Op die manier kun je je de vermoeidheid overwinnen (althans voor een tijdje).

Zo heeft het echter ook impact als de ander *bij je vandaan* loopt. De ander is in dat geval duidelijk sterker dan jij en het voelt in dat geval kansloos: op zo'n moment voel je je lichamelijke kracht letterlijk uit je wegvloeien. Een geval van Schmitziaanse gevoelscontrast ervaring?

Een speciale vorm van inlijven zie ik bij '*hardlopen te paard*': ik denk dan aan dressuur. Dit is een voorbeeld van inlijven, en dan letterlijk de ruitser van Schmitz. Het is een subtiel kadans vinden, afstemmen, het inlijven van een ander (het paard dus in dit geval) en samen energie richten. In de dressuur heb je bijvoorbeeld de technische term '*het paard verzamelen*'. Dit is dat je het paard als het ware uit zijn voorwaartse (horizontaal gerichte) energie haalt en meer laten 'veren' (in verticale richting): het lijkt bijna op een verfrissende '*Hupf*' van Schmitz.

### ***Koffie en andere middelen***

Bij hardlopen denk je misschien meteen aan doping. Zo wilde ik het hier niet noemen. Ik wil wél mijn verbazing uitspreken: Soentgen introduceert in zijn boek pas het drinken van koffie om vermoeidheid tegen te gaan. Hij ziet dit als typerend voor de huidige

cultuur.<sup>13</sup> Opvallend is dat Schmitz in zijn werken nergens spreekt over koffie of andere stimulerende middelen in het kader van vermoeidheid (of zelfs over voeding in het algemeen). Juist omdat zijn focus ligt op het lijf en het hier en nu, zou je verwachten dat deze fysieke mogelijkheden snel in het oog zouden springen. Met koffie kan de vermoeidheid in één klap verdwenen zijn.

### ***Zo is het er, en zo niet meer***

Een kenmerk van vermoeidheid (maar ook van frisheid) is dat het er op het ene moment is, en dan ineens niet meer. In mijn ogen is het erg voorwaardelijk. Je kunt hebben dat je fit aan de start staat, en ineens ontglipt je de fitheid en voel je de vermoeidheid neerdalen. Vaak is het niet eens precies aan te wijzen wat er gebeurd is. Dit plotselinge is iets wat het *gevoel over* vermoeidheid erg beïnvloed. Is vermoeidheid een soort 'overvaller' die je op een onbezonnen moment overkomt? 400-meter lopers zullen het wellicht met me eens zijn: ik hoor ze vertellen over '*de man met de hamer*'. Als je te snel start, kom je hem ongeveer halverwege tegen: hij is er ineens, je ziet hem niet staan, anders had je wel wat rustiger aan gedaan!

Schmitz registreert dit ontglippende en overvallende karakter van gewaarwordingen en gevoelens ook. Toch legt hij een sterke link tussen de gewaarwording die als het ware de uitdrukking (ofwel de stempel) is van de gevoelswolk. In dit geval zie ik hier een andere beweging: de ontglippende gewaarwording (frisheid) *veroorzaakt* een gevoel, en niet zozeer andersom -althans zo lijkt het-! Het is daarbij wel, zoals Schmitz het noemt, duidelijk '*onmiddellijk*'!

### ***Meerdere gewaarwordingen tegelijk?***

Sporten is ideaal om fris te worden! Als ik lichamelijk lekker moe word, lijk ik steeds frisser te worden in mijn hoofd. Hardlopen is dan ook een ideale manier om goede ideeën op te doen en gedachten te ordenen. Schmitz spreekt van de gewaarwordingen fris en moe alsof ze elkaar uitsluiten. Hij spreekt echter bijvoorbeeld wél over complexvorming van een gewaarwording *met een gevoel* (bijvoorbeeld zwaarmoedigheid en vermoeidheid). Hoe zit het eigenlijk met gewaarwordingen onderling? Zouden ze op verschillende delen van het lijf moeten voorkomen zoals in mijn voorbeeld? Een interessant onontgonnen gebied denk ik!

### ***Gevoelens door vermoeidheid***

Naast fris worden in je hoofd, kun je tijdens het hardlopen (en erna) ook in een soort roes raken. Een euforisch gevoel door vermoeidheid, naar het schijnt als gevolg van hormonen. Je voelt je lekkerder door het lopen. Dit gevoel neemt echter na het lopen al snel af: dan pas blijkt hoe moe je eigenlijk bent.

Zou Schmitz deze vorm van vermoeidheid niet meenemen in zijn beschouwing, omdat je hem ook typisch niet als vermoeidheid ervaart, of misschien zelfs omdat dit onderscheid er in zijn fenomenologie juist niet toe doet? Als je namelijk kijkt vanuit het oogpunt van

---

13. Soentgen, J., *Die verdeckte Wirklichkeit. Einführung in die Neue Phänomenologie von Hermann Schmitz*, Bonn: Bouvier, 1998, p. 76.

lichamelijke gewaarwordingen, zou er misschien een discrepantie waargenomen kunnen worden. De spieren zullen 'objectief' misschien vermoeid zijn, maar 'subjectief' wordt het anders ervaren (en dan bedoel ik objectief en subjectief in de klassieke zin van de woorden). Al in hoofdstuk 1 heb ik laten zien dat Schmitz met zijn fenomenologie uit deze tegenstelling weg wil blijven. Valt dit voorbeeld wellicht buiten de focus van Schmitz' benadering?

Daarbij lijkt je als je moe bent ook veel kwetsbaarder voor emoties. Emoties lijken je sneller te kunnen overvallen en aan te grijpen. Je voelt je emotioneler door de vermoeidheid en reageert soms wat 'overtrokken'. Interessant is dat Schmitz hier niet op deze manier tegenaan lijkt te kijken. Hij noemt wél het effect van doorschijnend worden voor gevoelens en invloeden van anderen (het inleven in een ander gaat beter, masseren gaat beter), maar dit ziet hij als positief. Schmitz stelt dan wel dat je je, als er een gevoelswolk aankomt, zou kunnen afsluiten voor deze wolk. Ik denk dat het besef dát dat afsluiten voor gevoelens zou kunnen, een waardevol inzicht is.

### **Tegenpool: vitaliteit**

De kenmerken van vermoeidheid beschouwend onder dit nieuwe opzicht, brengt me bij het punt of frisheid in het geval van een vermoeide hardloper wel de juiste tegenpool is. Het woord energiek zou in de atletiek-context wellicht beter op zijn plaats zijn. Het gevaar is echter dat dit ook een beperking geeft: het lijkt het concept vermoeidheid erg specifiek fysiologisch te maken. Schmitz zal hier vast niet blij mee zijn.

Opvallend is wel dat Schmitz begrippen als energie, maar ook bijvoorbeeld vitaliteit helemaal niet bespreekt. Met name omdat de huidige cultuur soms gekenschetst wordt als '*vitaliteitscultuur*'<sup>14</sup> zou je verwachten dat het op zijn minst aanstippen van deze begrippen voor de hand zou liggen. Door ze te negeren lijken ze een blinde vlek te vormen. Daarbij lijken ze me voor het *omgaan* met de vermoeidheid wezenlijk: juist ook als je je opstelt als tegenstander van deze trends.

### **Training en karakter**

Vermoeidheid en training hangen nauw samen bij het hardlopen: vooral het uithoudingsvermogen en de snelheid nemen af bij minder training. Daarbij wordt van ongetrainde mensen die tóch de wedstrijd '*uitlopen*' gezegd dat ze het '*op karakter*' uitlopen.

Ondanks dat Schmitz zegt dat het er bij vermoeidheid niet toe doet of je iets doet en hoe, is het toch op de lange termijn zeker wel behulpzaam om te trainen. Kunnen karakter of training dan tóch de vermoeidheid weerstaan? Hoe is dit te rijmen met Schmitz' stelling dat het slechts een '*klein kwalitatief verschil*' maakt hoe je je verzet tegen vermoeidheid?

Ik denk dat hierbij echter de vraag te stellen is, of Schmitz training '*verzetten*' zou noemen. Ik zie zijn visie als gebaseerd op het zien van de werkelijkheid in het hier en nu. Over de toestand 'in het nu' kun je stellen dat je óf getraind bent óf minder: je hebt je daar toe te verhouden. De vermoeidheid is dan weliswaar een dynamisch iets, maar met grenzen door het lijfelijke. Zo zie ik ook de doorsteek naar chronische vermoeidheid.

14. Boutellier, H., *De Veiligheidsutopie. Hedendaags onbehagen en verlangen rondom misdaad en straf*. Boom Juridische Uitgevers, Den Haag, 2002, p. 1-13.



### 5.2.3 Hardlopen en vermoeidheid: willen, maar niet kunnen

Stel je bént chronisch moe, wat dan?

In deze paragraaf zal ik niet meer uitgaan van hardlopen als eerste insteek, maar juist uitgaan van de vermoeide *die wil hardlopen, maar dat niet kan*. Ik wil de reikwijdte van Schmitz' visie in dit specifieke geval proberen te doorgronden. Ik denk namelijk dat we met de chronische vermoeidheid langzaam gaan raken aan de basis van zijn visie. Als Schmitziaanse ruiter sta je namelijk machteloos: je paard vertelt dat er niet gelopen zal worden vandaag! De wagenmenner ziet in deze situatie echter ook geen beweging.. Nu kan de wagenmenner misschien eenvoudiger meerdere paarden voor zijn wagen hebben, maar Schmitz zelf heeft er maar één. Daarbij stelt Schmitz dat er niet veel aan te veranderen is: *of en hoe* je weerstand zal bieden, de vermoeidheid is er. Zie je de wolk al hangen?

Bij een eerste lezing van mijn hoofdstuk 3, is te zien dat Schmitz heel wat concrete doe-opties aanreikt. De doe-opties op een rij geeft het volgende beeld:

1. Als hardloper denk je natuurlijk eerst aan lichamelijke activiteiten: ga molenwieken of rek je uit!
2. Loop achter een niet al te snelle medeloper aan: lijf jezelf in!
3. Word masseur, geniet van een trance, leef je in in anderen...en onthoud je afgemaakte opgaven, maar wordt *géén* hardloper!
4. Concentreer je, verzamel je spanning en wordt weer fris: even energie investeren dus, maar dan heb je ook wat!
5. 'Raap je bij elkaar!' -Maar: 'hoe dan?', roept het paard. 'Nou: concentreren, jongen..of zo!'
6. Of ten slotte via de excentrische gevoelstheorie van Schmitz: zoek een leuke wolk! Want: jullie (ruiter en paard) kunnen besluiten je voor het gevoel dat op je af komt nu blijkt dat paard vandaag niet hard kan lopen, te openen of te sluiten.

Al deze tips lijken best toepasselijk: ze zijn dan ook genomen uit voorbeelden uit de praktijk. Het zou echter zomaar kunnen dat de gouden praktijktip er voor een vermoeide hardloper niet bij zit. Ik denk echter ook niet dat dit de manier is om Schmitz te begrijpen. Hij is in mijn ogen helemaal niet 'van de doe-opties': de basis van zijn theorie is op een heel ander vlak te vinden.

Het is opmerkelijk dat Schmitz, ondanks dat hij het steeds over ruimte heeft, weinig waarde lijkt te hechten aan de situatie waarin iemand zich bevindt. Het gaat hem er in mijn ogen om -om weliswaar *via* concrete voorbeelden- vérder te kunnen kijken. Het zoeken van oorzaken laat hij aan anderen: zijn visie is daar niet op gericht, het is een aanvulling. Interessant is dan ook hoe hij op een abstractere manier een indeling in situaties maakt.

#### **Situaties zien**

In het kader van het omgaan met vermoeidheid, kan Schmitz' indeling in verschillende soorten situaties aangehaald worden. Hij onderscheidt<sup>15</sup>:

---

15. Soentgen (1998), p. 123.

- dat wat *is* ('*Sachverhalten*')
- dat wat *zou moeten zijn* ('*Programmen*') en
- dat wat *problemen geeft*. ('*Probleme*')

Ze zijn echter niet precies te scheiden (een onscherpe rand), maar vormen samen een veelvoud. Schmitz voegt hier zelfs een vierde aspect van situaties aan toe. Hij maakt namelijk verschil tussen prozaïsche en poëtische explicatie. Bij prozaïsch neem je de indruk uit zijn verband, bij poëtisch laat je het kader in takt: de situatie kan dan in zijn geheel doorschijnen. Situaties bevatten dus niet alleen bovenstaande drie kenmerken, maar ook een vierde: namelijk een overkoepelende heelheid ('*ganzheit*') die ook meetelt. Deze situaties toepassend op het bovengestelde probleem, laat het volgende beeld zien:

- dat wat is: *hardlopen willen, maar niet kunnen*
- dat wat zou moeten zijn: *hardlopen kunnen*
- dat wat problemen geeft: *de vermoeidheid... of het willen.*

De overkoepelende heelheid van de situatie voelt dan danig minder poëtisch: een confrontatie dus met 'dat wat is'. De vermoeidheid roept dus gevoelens op.

### **Gevoel over vermoeidheid**

Het 'niet kunnen maar wel willen' veroorzaakt een machteloos gevoel. Anderen lopen gewoon hard, jij kon het vroeger, maar nu? Speciaal als je aan de kant staat te kijken bij een wedstrijd, zie je '*dat wat is*' botsen met '*dat wat in jouw ogen zou moeten zijn*'. Deze confrontatie maakt je bewust van je beperking. Daarbij kun je ook denken aan de functie van een sportcoach. Als je mentaal weerbaarder bent, lijkt je ook lichamelijk meer aan te kunnen. Zoals Schmitz stelt, geven gevoelens de 'schwung tot handelen': als je een goed gevoel hebt voor een wedstrijd zijn je prestaties vaak ook daarnaar.

Hoe zit dat dan toch met Schmitz' visie op gevoel? Een gevoel is volgens Schmitz bronloos. Maar toch kunnen gevoelens zich formeren rond een thema. Produceer je nu een 'wolk gevoel' als gevolg van je vermoeidheid? Soentgen merkt op dat Schmitz' ideeën over situaties en gevoelens veranderen in de loop van de zijn verschillende werken, en stelt daarbij dat Schmitz in zijn latere werk schrijft dat situaties gevoelens kunnen 'aanzuigen'.<sup>16</sup> Hij wijkt hiermee volgens Soentgen af van zijn stelling over bronloosheid van gevoelens (zijn '*abgründigungsthese*').

Gek genoeg lijkt het of Schmitz het gevoel over de vermoeidheid aan de kant schuift. Door zijn '*alfabet van de lijfelijkheid*' maakt hij weliswaar een scheiding in verschillende paragrafen: dus een scheiding tussen de verschillende gewaarwordingen en gevoelens. Toch beschrijft hij over de grenzen heen over aanpalende gevoelens en gewaarwordingen die van belang zijn. Het lijkt bijna alsof de vermoeide persoon in Schmitz' visie geen vervelend gevoel mag hebben bij het 'willen, maar niet kunnen'. De vraag is of dit met recht zo gesteld mag worden. Hierbij kun je je ook afvragen hoe de 'schwung tot handelen' die uit de gevoelens moet komen, te rijmen is met de bovengenoemde teleurgestelde gevoelens over de vermoeidheid?

<sup>16</sup>. Idem, p. 146.

### **Dragen**

Schmitz roept in de basis op om te leven in het hier en nu: de vermoeidheid is een feit, daar kun je zoals gesteld weinig aan doen in zijn ogen. De twee dimensies die Schmitz aanhaalt (zie ook figuur 2.6): 'verdragen' en 'verhouden tot', zijn twee dimensies van het affectief geraakt-zijn. Beide lijken een soort o-1 schakelaar te zijn: het verdragen varieert van overmeesterd worden tot verzetten, het verhouden tot gaat van prijsgeven naar weerstand bieden. Wat in elk geval goed onderscheiden dient te worden is dat je **tegen een gewaarwording zélf weinig kunt doen** en dat je bij een gevoel kun je kiezen of je het je laat overmeesteren of niet (denk aan het heer-knecht-schema in hoofdstuk 2). Redenerend vanuit de indeling in situaties die Schmitz maakt, is het mogelijk te denken dat er in zijn ogen dus twee opties zijn: 1. weer kunnen (vermoeidheid als probleem overwinnen: je spanning weer tot een algehele spanning maken) of 2. gewoon maar niet meer willen. Ik denk echter dat hij voor de concrete werkelijkheid meer te bieden heeft dan dat.

Naast het zien van de voordelen van vermoeidheid, laat Schmitz ook zien dat je de frisheid niet helemaal zelf hoeft te bewerkstelligen (inlijven kan bijvoorbeeld helpen). Daarbij gaat het om een ombuigen van de weggevloeide spanning. Het is geen onmogelijke missie, de spanning is er nog: je hoeft hem enkel om te buigen. Daarnaast ziet hij ook verschillende manieren om tot frisheid te komen.

Denkend aan het verdichtingsbereik, zie ik het doorleven en het dragen van de gewaarwording. Dit betekent voor Schmitz iets anders dan lijdzaam ondergaan: mijn conclusie van hoofdstuk 3 over het doorleven en dragen van de vermoeidheid met vitale trots wil ik hier nog kort aanhalen. Er is een emancipatie van het primitieve tegenwoordigheid naar de 'ontvouwde' tegenwoordigheid te maken. Het subject kan de touwtjes in handen nemen. Zo leert Schmitz ons in mijn ogen de trots kennen. Hij bekijkt de werkelijkheid opnieuw. De oproep om de vermoeidheid met vitale trots te dragen, voedt hij met een geweldige potentie uit de omgeving. Hij laat zien hoe het voelen je via de gewaarwordingen aan het lijf kan gaan, en je kan helpen op te staan. In feite laat hij je beseffen dat je gedragen wordt door de omgeving in het hier en nu.

### **Samenvattend: aanscherping aan de hardloop-praktijk**

Het verbinden van de benadering van Schmitz met verschillende ervaringen uit de concrete hardloop-praktijk, laat zien dat hij met recht stelt dat hij zijn theorie wil laten wortelen in de alledaagse ervaring. Hij beschrijft in zijn basiswerk met voorbeelden zoals de werkelijkheid van de vermoeidheid er in zijn gewaarwording (al *spürend!*) uitziet. De werkelijkheid gaat via zijn visie voor mij ook open. Hieronder volgt een opsomming van de dingen die ik met Schmitz samen waarneem:

1. De **categorieën** van Schmitz zijn geschikt om de ervaring van het hardlopen te beschrijven: ook de fysiek ongrijpbaardere dimensies als 'richting' krijgen via zijn systeem woorden. Ook Schmitz' benadering van **plaats en ruimte** is vruchtbaar.
2. Om duidelijk te maken hoe Schmitz de ervaren vermoeidheid -zoals die gezien wordt in de medische visie- in zijn denken vlecht, is het begrip '**ervaren afstand**' mogelijk een verhelderend begrip.
3. Verschillende mogelijkheden die Schmitz aanreikt om **vermoeidheid te overwinnen**, blijken in de praktijk goed te werken: bewust concentreren om de vermoeidheid te

overwinnen, in trance raken zodat je de vermoeidheid niet opmerkt en 'aanhaken' bij een ander.

4. De visie van Schmitz op de *onmiddellijkheid* en het typisch *overvallende karakter* van vermoeidheid blijkt ook uit voorbeelden in de praktijk. De vraag hierbij is wel of de vermoeidheid een gevoel oproept, of juist zoals Schmitz stelt het gevoel juist de vermoeidheid.
5. Schmitz' *indeling in situaties* geeft een interessante doorsteek in de werkelijkheid. Ik ben benieuwd hoe hij deze theorie verder vorm zal geven.

Ook levert het vergelijken van de praktijk met Schmitz' visie een paar extra denkvragen op:

- Interessant is de vraag wat gebeurt er als er zich *meerdere gewaarwordingen tegelijk* voordoen? Kun je fris en vermoeid tegelijk zijn? Moeten deze gewaarwordingen dan per definitie verdeeld zijn over verschillende delen van je lijf, of kunnen ze ook tegelijkertijd op eenzelfde deel van je lijf voorkomen?
- Opvallend is dat Schmitz een excentrische gevoelstheorie ontwikkelt, maar daar in het concrete geen invulling aan lijkt te geven. In zijn beschrijving over vermoeidheid komen *geen gevoelens* voor die worden opgeroepen *door de vermoeidheid* maar ook niet *over de vermoeidheid*. Is de theorie hier niet voor bedoeld, of misschien zelfs per definitie ongeschikt voor (op dit abstractieniveau onmogelijk)? In mijn ogen zou het zeker waardevol zijn de vraag mee te nemen welke rol de gevoelens over de vermoeidheid -met name in het hier en nu- kunnen vervullen.
- Is het niet ook mogelijk door *concentratie op iets anders* 'over' je vermoeidheid heen te gaan? Wellicht valt dit effect in Schmitz' termen wel onder 'inlijven' en niet onder 'concentratie', het is wellicht dus slechts een schijn-leemte in zijn denken.
- Helpt vermoeidheid om in trance te raken (hier legt Schmitz de nadruk op), of *helpt trance* je juist *over je vermoeidheid heen*?
- Wat is de *rol van koffie of voeding* bij het overstijgen van vermoeidheid?
- Hoe is een *tegenpool als vitaliteit of energiekheid* te positioneren tegenover Schmitziaanse vermoeidheid?
- Wat is de *invloed van training en karakter* bij het omgaan met vermoeidheid? Is het een gevolg van het 'hier en nu'-denken dat dit aspect weg lijkt te vallen?
- Welke rol speelt het *gevoel over toekomst en de vermoeidheid* (bijvoorbeeld hoop) in het hier en nu? Hierbij kan gedacht worden aan angst voor een overvallende vermoeidheid tijdens een wedstrijd, maar ook aan bijvoorbeeld gevoelens over het nooit meer weg gaan van de chronische vermoeidheid.

---

## Conclusie

In verschillende hoofdstukken is reeds op het eind een samenvatting geformuleerd van de bevindingen. Daarbij is het nu ten slotte mogelijk om overkoepelend en concluderend terug te kijken naar de probleem- en vraagstelling. De hoofdvraag luidt:

*'Wat is Schmitz' visie op (omgaan met) vermoeidheid en wat zou het (nieuw-fenomenologische) denken van Schmitz kunnen toevoegen aan de manier van kijken naar en omgaan met vermoeidheid in de huidige tijd?'*

Zoals ik heb laten zien, heeft Schmitz' visie op vermoeidheid op verschillende punten een toegevoegde waarde bij het kijken naar en omgaan met vermoeidheid in de huidige tijd. Deze meerwaarde heb ik aangescherpt door zijn visie zowel te plaatsen naast een medische benadering als ook naast twee aanvullende perspectieven.

Ik zal hieronder de conclusies die volgen uit de beantwoording van deze vraag, structureren aan de hand van de vier deelvragen.

### 6.1 Schmitz en zijn nieuwe fenomenologie

De eerste deelvraag luidt:

*Wie is Schmitz en wat is de essentie van zijn neue Phänomenologie, en hoe is deze te plaatsen binnen de huidige tijd?*

Hermann Schmitz is een Duitse filosoof die een nieuwe kijk op de mensheid wil brengen: een wetenschappelijke benadering van de alledaagse ervaring. Hij zet zijn fenomenologie voornamelijk af tegen een drietal tendenzen in de moderne tijd: ten eerste fysiologisering; ten tweede zintuiglijke reductie en rationalisme en ten slotte psychologisering en introspectie. Hij wil deze drie concepten openbreken. Ook verzet hij zich tegen de in de huidige tijd gebruikelijke fixering op de toekomst. Hij wil met zijn nieuwe fenomenologie de niet-ontdekte mogelijkheden van het leven aan het licht brengen en laten zien *in het nu*. Schmitz legt daarbij bij het omgaan met de werkelijkheid, meer het accent op de *ontvankelijkheid* dan op het handelen, en wel met de nadruk op het ideaal van de *vitale trots*. Deze vitale trots is voor hem de normatieve leidraad.

De nieuwe fenomenologie is in de jaren 60 van de vorige eeuw door Schmitz ingevoerd, en sindsdien doorontwikkeld tot een nieuwe variant van de fenomenologie. Schmitz maakt in deze fenomenologie een duidelijk onderscheid tussen het lichaam en het lijf. Daarbij definieert hij het *lichaam* als afgegrensd door wat je er van kan zien en voelen. Onder het *lijf* verstaat Schmitz echter meer dan dit. Met zijn definitie van het lijf maakt hij duidelijk dat meer waargenomen wordt in je omgeving dan enkel wat je kunt waarnemen met je zintuigen.

Met zijn *excentrische gevoelstheorie* maakt Schmitz duidelijk dat gevoelens niet *in* je zitten, maar als een wolk buiten je: je kunt je er voor openen of sluiten. Gevoelens zijn voor Schmitz typisch te onderscheiden van gewaarwordingen, die je *'aan het lijf'* gaan. Je wordt dan ook pas echt *'affektief geraakt'* als een gevoel je aan het lijf gaat via een gewaarwording. Vermoeidheid is zo'n gewaarwording.

## 6.2 Vermoeidheid volgens Schmitz

De tweede deelvraag is als volgt geformuleerd:

*Hoe is vermoeidheid binnen Schmitz' werk te plaatsen en wat schrijft hij over vermoeidheid?*

Om de conclusies die voortvloeien uit deze vraag overzichtelijk te beschrijven, wil ik de twee aspecten in deze deelvraag los van elkaar beantwoorden. Eerst zal ik beginnen met wat Schmitz schrijft over vermoeidheid, vervolgens zal ik laten zien hoe vermoeidheid binnen Schmitz' werk te plaatsen is.

### 6.2.1 Wat schrijft Schmitz over vermoeidheid?

Vermoeidheid wordt voor Schmitz typisch gekenmerkt door het wegvallen van spanning en het verlies van richting. Het kan twee vormen aannemen: *'weldadige vermoeidheid'* en *'prikkelbare vermoeidheid'*. Bij vermoeidheid legt Schmitz de nadruk op het wegvloeien van spanning uit de vermoeide, en vervolgens ook de moeite die het kost om deze spanning opnieuw om te buigen en te richten. Vermoeidheid kan daarbij leiden tot inslapen of frisheid. Schmitz noemt ook verschillende positieve effecten van vermoeidheid bij het onthouden, inleven, masseren, in trance raken en inslapen. Vermoeidheid dus ook rustgevend zijn. Daarbij stelt hij ook dat vermoeidheid kan overgaan in frisheid door het zogenaamde *'inlijven'* van anderen: hieronder verstaat hij het oppikken van frisheid via een frisse ander.

Schmitz beschrijft daarbij typische lichaamshouding als rekken en strekken bij vermoeidheid. Deze houdingen doen dienst bij het opnieuw richten van de spanning en het bewust voelen van verschillende delen van het lichaam.

Hij positioneert vermoeidheid bovendien als tegenpool van frisheid, en ziet hij vermoeidheid als verwant aan matheid. Daarbij noemt hij zwaarmoedigheid als bijbehorend gevoel.

### 6.2.2 Hoe is vermoeidheid binnen Schmitz' werk te plaatsen?

Vermoeidheid wordt door Schmitz dus gezien als een typische gewaarwording. Schmitz maakt -zoals hierboven kort aangehaald- in zijn denken een duidelijk onderscheid tussen

gevoelens en gewaarwordingen. In tegenstelling tot het omgaan met gevoelens stelt Schmitz in zijn benadering dat het bieden van weerstand tegen gewaarwordingen niet veel oplevert. Dit geldt dus ook voor vermoeidheid. Hij erkent hiermee de gevoelens van machteloosheid van de vermoeide, maar gaat hier verder niet op in. Hij overdenkt daarbij ook de mogelijkheid om vermoeidheid te verdragen en je ertoe te verhouden. Schmitz roept op om dit **met vitale trots in het hier en nu** te doen.

De meest in het oog springende kritische overdenking gaat in mijn ogen over de rol van de gevoelens ten opzichte van de gewaarwordingen. De reikwijdte van deze theorie voor het *omgaan met gewaarwordingen* lijkt nog weinig doordacht. De verbinding tussen de consequenties van de oproep om gewaarwordingen te verdragen en het zien van gevoelens als gelegen buiten het lichaam, is -mijn inziens- niet helder.

## 6.3 De medische visie en Schmitz' benadering

De derde deelvraag is:

*Wat is de huidige dominante visie op vermoeidheid in de medische literatuur en tot welke nieuwe inzichten op vermoeidheid leidt een confrontatie van Schmitz met deze visie?*

De conclusies uit de beantwoording van deze deelvraag wil ik ook in tweeën splitsen. Eerst zal ik de huidige dominante visie op vermoeidheid in de medische literatuur kort beschrijven. Daarna zal ik de concluderende inzichten van de confrontatie van Schmitz met deze visie weergeven.

### 6.3.1 Wat is de huidige dominante visie in de medische literatuur?

In de medische literatuur wordt onderscheid gemaakt tussen acute en chronische vermoeidheid. Het verschil tussen beide is gedefinieerd op basis van oorzaken. Als de vermoeidheid langer aanhoudt dan de oorzaak logischerwijze kan verklaren, is er sprake van chronische vermoeidheid. De medische visie is er vooral op gericht de vermoeidheid te *verklaren* en *op te lossen*. Zo wordt voornamelijk gezocht naar een oorzaak of een anderszins causaal verband (in de zin van een signaalfunctie of voorspellende waarde van vermoeidheid). Daarbij wordt er vooral naar gekeken of het gaat om cognities en gedrag enerzijds of juist om fysiologische processen anderzijds. Het doel bij het zoeken naar oorzaken is dat ófwel de beperkingen in het dagelijks leven worden minder ófwel de vermoeidheid zelf vermindert.

### 6.3.2 Tot welke nieuwe inzichten leidt confrontatie met Schmitz' visie?

Schmitz' visie is vooral te zien als een aanvulling op de huidige visie. Naast het zoeken naar oorzaken is het verhelderend om via zijn nieuwe perspectief te kijken: zo kunnen meerdere mogelijkheden gezien worden.

Vermoeidheid in zijn ogen niet per se iets wat 'opgelost' moet worden. Door het herformuleren van de *naam van de soorten* vermoeidheid (weldadige en prikkelbare) en

het herformuleren van *nieuwe eindtoestanden* (frisheid en inslapen) openen zich andere mogelijke benaderingen.

Daarbij geeft het zien van vermoeidheid *als een lijfelijke gewaarwording* verschillende de mogelijkheden, met name om de in de inleiding gestelde eenzijdige aspecten in een nieuw licht te beschouwen. De volgende conclusies zijn te formuleren:

1. Ten eerste is het mogelijk *uit de schuld- en oorzaak*-vraag te stappen. Kenmerkend voor een gewaarwording is dat je er niet veel aan kunt beïnvloeden. Dit maakt het mogelijk om de vermoeidheid in het 'nu' te benaderen. Schmitz gebruikt bovendien het beeld van een ruiter te paard als metafoor voor de mens (de ruiter) en de omgang met zijn lijf (het paard). Het behandelen van het lichaam als het paard *van een ruiter* in plaats van een wagenmenner (zoals gebruikelijker is in de medische visie) leidt tot meer opmerkzaamheid en sensibiliteit in de omgang met het lijf. Hij maakt op die manier duidelijk dat het lijf verstaan moet worden als een gevoelige bron van signalen.
2. Ten tweede betekent het benoemen van vermoeidheid als gewaarwording ook een ander perspectief op *het psychologie-fysiologie* dilemma. De theorie over de *excentriciteit van gevoelens* geeft door de scheiding tussen gevoelens en gewaarwordingen een nieuw denkkader. De fundamenteel andere locatie van de gevoelens, namelijk verplaatst van *in* de mens naar juist *buiten* de mens, maakt ze tot een potentieel aan mogelijkheden. Daarbij verandert het perspectief door het besef dat de omgeving kan helpen bij het overwinnen van vermoeidheid zowel door dingen alsook door mensen. De omgeving kan een wezenlijk verschil betekenen; kortom: *frisheid kan opgepikt worden uit de omgeving*.
3. Ten derde levert de vernieuwde definitie van *subjectiviteit* en het *samennemen van de plaats* van de vermoeidheid *met de ervaren vermoeidheid* het inzicht dat alleen het subject zélf zijn vermoeidheid moet dragen. De zoektocht naar de *aantoonbaarheid* en een *objectieve maat* voor vermoeidheid wordt dan minder relevant, waardoor nieuwe inzichten de ruimte krijgen.
4. Ten slotte geeft deze berustendere focus 'in het nu' de mogelijkheid niet meer zozeer te focussen op het 'oplossen van de klacht'. Schmitz reikt hierbij aan dat het zou kunnen gaan om het *verdragen* van de vermoeidheid met *vitale trots*.

Samenvattend is te stellen dat het ideaal van de vitale trots, Schmitz' oproep tot 'leven in het hier en nu' en zijn beeld van de ruiter, vooral de leidraad vormen in zijn denken. De oproep van hem om vermoeidheid te verdragen moet gezien worden van vermoeidheid *geen* gevecht tegen de vermoeidheid, zoals de medische visie lijkt te schetsen.

Daarbij levert ook de medische visie een aantal inzichten op voor Schmitz' benadering. Allereerst kan het tezeer wegbannen van het *denken over oorzaken en oplossingen* bij het benaderen van vermoeidheid ertoe leiden dan voor de hand liggende aspecten over het hoofd gezien worden. Soms is het wel degelijk waard om na te denken over de oorzaak. Ten tweede doet zich een soortgelijk probleem voor bij het niet *erkennen van de signaalfunctie en de voorspellende waarde* van vermoeidheid. Bij het spreken over verdragen van vermoeidheid en het je ertoe verhouden is het vruchtbaar een zekere oorzakelijkheid mee te nemen in je denken. Een nuancering lijkt dus op zijn plaats. Ten slotte is er een basaal verschil in waarde die gehecht wordt aan de *rol van cognities*. Terwijl Schmitz beweert dat het niet uitmaakt hoe je je ertoe verhoudt, wordt in de medische



wetenschap juist de nadruk gelegd op de cognities en het ervaren van vermoeidheid. Interessant is dan ook de vraag hoe cognities gedacht kunnen worden in de excentrische gevoelstheorie van Schmitz.

## 6.4 Twee aanvullende perspectieven en Schmitz

De vierde deelvraag luidt als volgt:

*Hoe verhoudt Schmitz' geesteswetenschappelijke benadering van de alledaagse ervaring van vermoeidheid zich tot een natuurwetenschappelijke benadering en een confrontatie met de alledaagse ervaring rondom hardlopen?*

Hierbij wordt gekozen voor een confrontatie van Schmitz' fenomenologie met een natuurwetenschappelijke benadering en een confrontatie met de alledaagse ervaring rondom hardlopen. Eerst zal ik de conclusies weergeven die de inzichten laten zien die volgen uit de confrontatie van Schmitz' fenomenologische benadering en de thermodynamica. Daarna zal ik ingaan op de conclusies uit de confrontatie met de hardlooppraktijk.

### 6.4.1 Wat voegt een beschouwing vanuit de thermodynamica toe?

Tussen de thermodynamica en Schmitz' benadering zijn meerdere parallellen aan te wijzen. Ondanks dat Schmitz het woord energie niet gebruikt, is zijn concept duidelijk vergelijkbaar met de natuurwetenschappelijke benadering. De belangrijkste parallele inzichten zijn: 1. het besef dat frisheid (of energie) uit verschillende bronnen kan komen (en wel uit jezelf, de omgeving of de ander); 2. de nadruk op het belang van definitie van systeemgrenzen; 3. inzicht in het belang van kwaliteit en gerichtheid van de energie; 4. het besef dat processen niet zonder inspanning in tegennatuurlijke richting verlopen; 5. erkenning van het bestaan van onomkeerbare processen en het zien van de consequenties hiervan; en ten slotte 6. het besef van rustgevendheid van een lage energietoestand.

Naast deze parallellen geeft de thermodynamica ook mogelijkheden voor nuancering van Schmitz' benadering. Hierbij is te denken aan vragen als: Waarvoor gebruik je je nieuwe energie precies? Is vermoeidheid te typeren als verlies van *beschikbare* energie? Hoe zit het met je opgeslagen energie en waar haal je je activeringsenergie vandaan? Zijn er mensen of dingen in je omgeving die als katalysator werken, of heb je chemie met ze? Hoe richt je je energie? Hoe is de kwaliteit van je energie: kun je er direct iets mee, of moet je hem eerst nog omzetten? Daarbij roept de thermodynamica ook enkele vragen op bij de precieze rol van de frisse ander bij het zogenaamde inlijven.

### 6.4.2 Wat voegt een beschouwing vanuit de hardloopervaring toe?

Het verbinden van de hardloopervaring met de benadering van Schmitz, laat zien dat hij met recht stelt dat zijn benadering wortelt in de alledaagse ervaring. Zowel zijn *categorieën* als ook zijn benadering van *plaats en ruimte* zijn vruchtbaar. Ook blijken de verschillende mogelijkheden die hij aanreikt om *vermoeidheid te overwinnen* in de praktijk goed te werken. Ook de visie van Schmitz op de *onmiddellijkheid* en het typisch *overvallende*

*karakter* van vermoeidheid is terug te zien in voorbeelden in de praktijk. Ten slotte geeft Schmitz' *indeling in situaties* een interessante doorsteek.

De confrontatie met de hardloopervaring roept meerdere vragen op. Zo is het interessant te overdenken wat gebeurt er als er zich *meerdere gewaarwordingen tegelijk* voordoen. Ook levert de denkbewegingen rond het in trance raken nieuwe inzichten: helpt vermoeidheid nu om in trance te raken (waar Schmitz de nadruk op legt), of *helpt* trance juist over vermoeidheid heen? Daarbij is het opvallend dat Schmitz de *rol van koffie of voeding* bij het overstijgen van vermoeidheid niet noemt. Bovendien is het wellicht verhelderend andere tegenpolen van vermoeidheid aan te dragen en te positioneren tegenover vermoeidheid, hierbij denk ik met name aan de pool vitaliteit. Daarbij is ook de vraag naar de invloed van training en karakter bij het omgaan met vermoeidheid interessant. Ook duikt wederom de vraag op of de vermoeidheid nu een gevoel oproept, of juist -zoals Schmitz stelt- het gevoel juist de vermoeidheid. Opvallend is ook dat Schmitz aan zijn gevoelstheorie geen concrete invulling lijkt te geven. In zijn beschrijving over vermoeidheid komen *geen gevoelens* voor: zowel geen gevoelens die worden opgeroepen dóór als ook niet óver de vermoeidheid. Ten slotte is het bekijken van de rol van het *gevoel over de toekomst en de vermoeidheid* in het hier en nu? Want, ik zie daarin een potentie die alles openbreekt, een die Schmitz lijkt vergeten.

Staand in het hier en nu, is er namelijk nog iets wat je beleeft en wat je vrij en trots kan maken, maar dan op een andere manier.

Ik heb het over **hoop**.

De hoop, het zien van mogelijkheden.

De hoop dat je, op een dag, weer zal hardlopen zoals je deed..

*.. en of je het ooit zult kunnen, dat zul je nooit weten, want het leven is breekbaar.*

*Maar de hoop en misschien wel in Schmitz' woorden 'het gevoel van de hoop'.*

*Die hoop gaat je pas écht aan je lijf, want is het niet*

*juist*

*en vooral dáárin*

*waar je vrede en vreugde*

*-en misschien wel **vitale trots**- vindt?*

---

# Samenvatting

In de huidige samenleving, waar snelheid en prestatie sterke nadruk krijgen, wordt vermoeidheid al snel gezien als een defect dat opgelost moet worden. Daarbij wordt vaak aandacht besteed aan oorzaken en aantoonbaarheid van vermoeidheid. Bij het denken over omgaan met vermoeidheid, lijkt een eenzijdigheid te zijn ontstaan. Om deze eenzijdigheid nader te beschouwen en zodoende verder te denken over het omgaan met vermoeidheid, is deze scriptie gekozen voor een ingang via de 'nieuwe fenomenologie'. Hierbij wordt de werkelijkheid op een nieuwe manier benaderd, waardoor het mogelijk wordt om kritisch naar de huidige visie op vermoeidheid te kijken. Deze fenomenologie is in de jaren 60 van de vorige eeuw door de filosoof Hermann Schmitz ingevoerd, en is gebaseerd op het op wetenschappelijke manier herontdekken van de (levens)ervaring. De hoofdvraag in deze scriptie is wat Schmitz' visie is op het (omgaan met) vermoeidheid en wat zijn (nieuw-fenomenologische) denken zou kunnen toevoegen aan de manier van kijken naar en omgaan met vermoeidheid in de huidige tijd.

In hoofdstuk 2 wordt een overzicht geschetst van de basis van de nieuwe fenomenologie volgens Schmitz. Aan de basis van zijn fenomenologie ligt het onderscheid tussen het lichaam en het lijf. Hij definieert het 'lichaam' als afgegrensd door wat je er van kan zien en voelen. Onder het 'lijf' verstaat Schmitz alles wat een subject in de omgeving zijn eigen lichaam waarneemt, ook zonder zijn zintuigen. Schmitz legt daarbij de nadruk op het 'nu'. Bovendien focust hij op ontvankelijkheid (in tegenstelling tot handelen) en legt hij de nadruk op het ideaal van de vitale trots. Kern van Schmitz' fenomenologie is zijn 'excentrische gevoelstheorie'. Hij stelt in deze theorie dat gevoelens niet *in* je binnenste zitten, maar als een wolk buiten je. Je kunt je er voor openen of sluiten. Essentieel is gevoelens te onderscheiden van gewaarwordingen. Gewaarwordingen gaan je 'aan het lijf': vermoeidheid is typisch zo'n gewaarwording.

Hoofdstuk 3 spitst vervolgens toe op wat Schmitz verstaat onder het begrip vermoeidheid. Voor Schmitz kenmerkt vermoeidheid zich door het wegvallen van spanning en het verlies van richting. Vermoeidheid kan daarbij twee vormen aannemen, en kan leiden tot inslapen of frisheid. Schmitz noemt ook verschillende positieve effecten van vermoeidheid. Daarbij kan vermoeidheid ook rustgevend zijn. Bovendien stelt hij dat vermoeidheid kan overgaan in frisheid door het zogenaamde 'inlijven' van anderen. Schmitz positioneert vermoeidheid bovendien als tegenpool van frisheid, en ziet het als verwant aan matheid. Daarbij noemt hij zwaarmoedigheid als bijbehorend gevoel.

In tegenstelling tot wat Schmitz beweert over het omgaan met gevoelens, stelt hij dat het bieden van weerstand tegen gewaarwordingen slechts een klein verschil oplevert. Dit geldt dus ook voor vermoeidheid. Hij overdenkt daarbij ook de mogelijkheid om vermoeidheid te verdragen en je ertoe te verhouden.

In hoofdstuk 4 wordt het denken van Schmitz geplaatst naast een dominante visie op vermoeidheid in de huidige medische literatuur. Hieruit blijkt dat beide visies een toegevoegde waarde hebben. In de medische literatuur wordt onderscheid gemaakt tussen acute en chronische vermoeidheid. Het verschil tussen beide is gedefinieerd op basis van oorzaken. Daarbij wordt vooral gefocust op de vraag of het gaat om cognities en gedrag enerzijds of juist om fysiologische processen anderzijds. Het doel bij het zoeken naar oorzaken is dat ófwel de beperkingen in het dagelijks leven minder worden ófwel de vermoeidheid zelf vermindert. Schmitz' visie is vooral een aanvulling op de huidige visie. Naast het zoeken naar oorzaken is het verhelderend om via zijn nieuwe perspectief te kijken. Zo is het zowel mogelijk aan de vraag naar de oorzaak te ontsnappen als ook het dilemma van de psychologie versus de fysiologie open te breken en als ook de vraag van de aantoonbaarheid vruchtbaar te benaderen. Dit alles levert de mogelijkheid om 'in het nu' niet meer zozeer te focussen op het 'oplossen van de klacht'. Schmitz reikt hierbij dan aan dat het zou kunnen gaan om het verdragen van de vermoeidheid met 'vitale trots'. Daarbij levert ook de medische visie een aantal inzichten op voor Schmitz' benadering. Deze betreffen vooral de functionaliteit van het denken over oorzaken; het erkennen van de signaalfunctie en de voorspellende waarde van vermoeidheid; en het overdenken van de rol van cognities.

Daarna wordt in hoofdstuk 5 het denken nog aangescherpt vanuit twee aanvullende perspectieven: de thermodynamica en de hardloopervaring in de praktijk. Tussen de thermodynamica en Schmitz' benadering zijn meerdere parallellen aan te wijzen. Deze inzichten zijn vooral te vinden op het vlak van het belang van systeemdefinities en inzichten in verschillende processen (zoals uitwisseling van energie met de omgeving) en procesgrootheden (zoals bijvoorbeeld concepten als exergie en entropie). Naast deze parallellen geeft de thermodynamica ook mogelijkheden voor nuancering van Schmitz' benadering.

Het verbinden van de hardloopervaring met de benadering van Schmitz, laat zien dat hij met recht stelt dat zijn benadering wortelt in de alledaagse ervaring. Verschillende elementen van Schmitz' benadering zijn bruikbaar: bijvoorbeeld zijn categorieën als ook zijn benadering van plaats en ruimte; zijn opties om vermoeidheid te overwinnen; en ten slotte zijn ideeën over onmiddellijkheid en vermoeidheid. Daarnaast roept de confrontatie met de hardloopervaring meerdere vragen op, en wel rondom de excentrische gevoelstheorie, rondom de rol van concrete middelen, rondom fenomenen als trance, rondom de invloed van training en karakter; rondom de positionering ten opzichte van andere termen die met vermoeidheid in verband gebracht kunnen worden; en ten slotte rondom gedachten in het nu óver de toekomst.

In hoofdstuk 6 wordt geconcludeerd dat Schmitz' visie terecht beschouwd kan worden als een aanvulling op de huidige visie. Via zijn nieuwe perspectief worden mogelijkheden geboden om kritisch te kijken naar vermoeidheid zelf alsook naar het omgaan met vermoeidheid in de huidige tijd.

---

## Literatuur

1. Bazelmans, E., *Chronic Fatigue Syndrome, from prevalence and perpetuating factors to cognitive behaviour therapy*, proefschrift Radboud Universiteit Nijmegen, 2004 (zie ook [http://webdoc.ubn.ru.nl/mono/b/bazelmans\\_h/chrofasy.pdf](http://webdoc.ubn.ru.nl/mono/b/bazelmans_h/chrofasy.pdf)).
2. Bleijenberg, G., *De ene vermoeidheid is de andere niet*, Rede uitgesproken bij de aanvaarding van het ambt van bijzonder hoogleraar in de Psychologische aspecten van chronische vermoeidheid, UMC St Radboud van de Katholieke Universiteit Nijmegen, 23 januari 2003.
3. Blume, A., *Scham und Selbstbewusstsein: zur Phänomenologie konkreter Subjektivität bei Hermann Schmitz*, Alber, Reeks Fermenta philosophica, Freiburg en proefschrift Universiteit Hamburg, 2003.
4. Boutellier, H., *De Veiligheidsutopie. Hedendaags onbehagen en verlangen rondom misdaad en straf*. Boom Juridische Uitgevers, Den Haag, 2002.
5. Doornen, L. van, *Je moet niet altijd naar je lichaam luisteren*, interview met Lorenz van Doornen in: *Psychologie Magazine*, februari 2009.
6. Doornen, L. van, Stress: mind the body. *De Psycholoog*, 2000, 35, 114-118.
7. Falter, R., *Ludwig Klages, Lebensphilosophie als Zivilisationskritik*, Telesma-Verlag, 2003.
8. Gelderen, I. van, *Duits, woordenboek: Duits-Nederlands*, Wolters-Noordhoff, Groningen, vijftiende druk bewerkt door W.H. Wallis, 1985.
9. Kleber, R., 'Het trauma voorbij: over de grenzen van de psychotraumatologie' Inaugurale rede voor aanvaarden van het ambt van bijzonder hoogleraar Psychotraumatologie aan de faculteit der Sociale Wetenschappen van de Katholieke Universiteit Brabant op 5 maart 1999.
10. Langewitz, W., Beyond content analysis and non-verbal behaviour - what about atmosphere? A phenomenological approach. *Patient Education and Counseling*, 67 (2007), p. 319-323.
11. Loon, F. van, *Thermodynamica 1*, dictaat Faculteit Scheikundige Technologie, Technische Universiteit Eindhoven, 1993.
12. Schmitz, H., *Der Leib, der Raum und die Gefühle*, Sirius, Bielefeld und Locarno, 2007.
13. Schmitz, H., *Leib und Gefühl: materialen zu einer philosophischen Therapeutik*, Sirius, Bielefeld und Locarno, 2008.
14. Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 1: Der Leib*, Bouvier, Bonn, 1965.

15. Schmitz, H., *System der Philosophie, II, 2: Der Leib im Spiegel der Kunst*, Bouvier, Bonn, 1966.
16. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 1: Der Leibliche Raum*, Bouvier, Bonn, 1965.
17. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 2: Der Gefühlsraum*, Bouvier, Bonn, 2e druk, 1981.
18. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 3: Der Rechtsraum, Praktische Philosophie*, Bouvier, Bonn, 1973.
19. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 4: Das Göttliche und der Raum*, Bouvier, Bonn, 1977.
20. Schmitz, H., *System der Philosophie, III, 5: Die Wahrnehmung*, Bouvier, Bonn, 1978.
21. Schmitz, H., *System der Philosophie, V: Die Aufhebung der Gegenwart*, Bouvier, Bonn, 1980.
22. Schmitz, H., *Voordracht: Phänomenologie: Hermann Schmitz kritisiert Geltungsanspruch der Naturwissenschaften*, gebaseerd op zijn bijdrage in *Naturwissenschaft und Phänomenologie*, in: *Erwägen, Wissen, Ethik*, 2/2004: 2005.
23. Shavit, A., Gutfinger, C., *Thermodynamics: from concept to application*, Prentice Hall, London, 1995.
24. Soentgen, J., *Die verdeckte Wirklichkeit. Einführung in die Neue Phänomenologie von Hermann Schmitz*, Bonn: Bouvier, 1998.
25. Vercoulen, J., Swanink, C., Galama, J., Fennis, J., Jongen, P., Hommes, O., van der Meer, J., Bleijenberg, G., *The persistence of fatigue in chronic fatigue syndrome and multiple sclerosis: development of a model. Journal of psychosomatic research*, vol. 45, (1998) (12), p. 507-517.
26. Werf, S. van der, *Determinants and consequences of experienced fatigue in chronic fatigue syndrome and neurological conditions*, proefschrift Radboud Universiteit Nijmegen, 2003.  
(zie ook: [http://webdoc.ubn.kun.nl/mono/w/werf\\_s\\_van\\_der/deteancoo.pdf](http://webdoc.ubn.kun.nl/mono/w/werf_s_van_der/deteancoo.pdf))