

Een mens kan zichzelf kapot eten

De ingewikkelde verantwoordelijkheid voor de zelfdestructieve ander

Caroline de Pater

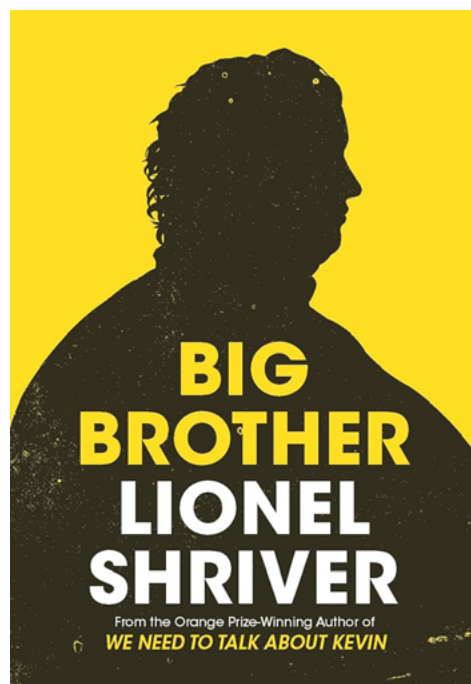
Aan het eind van elke middag, zo rond vijf uur, zetten mijn ouders hun glaasjes klaar, boven op de grote ijskast met de kloeke handgreep. Samen met een houten schoteltje met zoute pinda's verandert daardoor de allure van de kast. De ijzige kast krijgt een zekere heiligheid, voor eventjes dan, zolang het bereiden van de avondmaaltijd voor hun gezin van zes duurt. Mijn vader is bezig met vlees. In een grote rode pan braadt hij gehaktballen, stooflapje, hamlapje, soms biefstuk. Mijn moeder ontfermt zich over de aardappelen en groente. De aardappelen in de snelkookpan, de groente in een gewone pan. Soms maakt ze een bechamelsaus in de steelpan, heel soms met wat kaas er doorheen. En zo nu en dan nippen ze aan hun glaasje sherry. Het is warm en gezellig in de keuken. Ik zit zo lang ik mij herinneren kan op het keukentrapje en kijk. Ik voel me geborgen en op mijn gemak. Ik mag daar heel gewoon zijn, zitten en kijken.

Voedsel kunnen we aanraken, ruiken, proeven. Eten is een concrete, zichtbare, fysieke activiteit. De maaltijd is vooral een sociale activiteit met gebruiken, gewoonten en tradities die variëren al naar gelang het gezelschap en locatie. Een chic diner met hooggeplaatsten is een ingewikkeld sociaal gebeuren. Hoe zorg je ervoor dat je geïnteresseerd en intelligent een gesprek voert en ondertussen je soep zonder druppelen in je mond krijgt? Zo'n diner is totaal iets anders dan een maaltijd met een of meer kleine kinderen.

Naast de fysieke en sociale inspanning komt er bij eten vaak nog een derde dimensie om de hoek kijken: die van de mentale inspanning, van de eter én van mensen in zijn omgeving. Tijdens de maaltijd gebeurt er immers van alles. Verbaal, bijvoorbeeld de uitwisseling van gedachten of het vertellen van een verhaal, en non-verbaal met bijvoorbeeld het tonen van emoties of van

gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal. Aan tafel gaat het, net als in andere sociale situaties, om het contact met elkaar en er samen iets van proberen te maken dat voor iedereen goed voelt. Dat vergt veel van ieders brein, zoals elkaar begrijpen, zich aanpassen en zich beheersen.

Maaltijden voorbereiden en eten is iets van mensen samen. Dit klinkt lekker eenvoudig en overzichtelijk maar, zo realiseer ik mij na het lezen van het boek *Big Brother* van de Amerikaanse schrijfster Lionel Shriver (1957), tegelijk gebeurt er veel rondom en onder die tafel. *Big Brother* gaat over een omvangrijk, dik lichaam krijgen door te veel eten, maar het gaat ook over ik en de ander, over grenzen, familiebanden en verantwoordelijkheden.



Grenzen

Lionel Shriver vertelt in haar boek over Pandora die haar broer Edison van het vliegveld ophaalt. Hij komt enkele maanden bij Pandora en haar gezin logeren. Ze heeft hem een paar jaar niet gezien. Omdat ze uitkijkt naar de vlotte, hippe man zoals ze zich hem herinnert, ziet ze hem niet direct. Het duurt daarom even voor ze in de enorm dikke man haar broer herkent. Al gauw blijkt dat zijn handelen en gedrag geen grenzen kent. Hij sleurt zijn zus direct zijn denkbeeldige hol in, gaat tijdens de logeerpartij meermaals ruw over haar grenzen heen en bepaalt de marsroute. Pandora volgt hem en verbaast zich over zichzelf:

Tot dusver had niemand, zelfs mijn ontactische stiefzoon niet, mijn broers omvang recht bij de naam genoemd. Ikzelf had niet één keer recht in zijn gezicht op Edisons gewicht gezinspeeld, en bijgevolg voelde ik mij licht krankzinnig. Dat wil zeggen: ik haal hem op van het vliegveld en hij is zo...hij is zo DIK dat ik hem recht aankijk en mijn eigen broer niet herken, en nu doen we allemaal alsof dit volkomen normaal is. De betamelijkheid, het gemeenzame de-andere-kant-op-kijken, gaf me het gevoel een bedrieger een leugenaar te zijn, en de diplomatie voelde aan alsof ik medeplichtig was. Nu had ik, om samen een gezellige morgen te hebben, een ontbijt verorberd dat vijf keer zo zwaar was als normaal, en het geschrans van Tanner en mij had Edison een dekmantel verschaft om nog veel meer te eten.

Precies dit laatste, een dekmantel verschaffen, is mij ook een keer overkomen, lang geleden met een toenmalige vriendin. Om een gezellig etentje te hebben volgde ik haar keuze: een voorafje, een hoofdmaaltijd en een toetje. Mijn weigering om een tweede glas wijn te nemen deed de sfeer kantelen. Zij voerde de druk op. 'Verwen jezelf, je doet jezelf tekort, het is hele goede wijn, waarom niet?' Langzaam ging er iets dagen bij mij: ze bekommerde zich niet om mij, ze dacht vooral aan zichzelf. Als ik zou drinken zou haar drankzucht iets van ons samen worden, namelijk gedeelde smart, en daarmee zou ik medeplichtig worden aan haar verlangen naar alcohol. De mentale inspanning die ik moest leveren om afdoende tegendruk te geven, om niet medeplichtig te worden, om niet over mijn eigen grenzen te gaan, bleef ik nog lang voelen.

Familiebanden

Er gebeurt van alles in het samengestelde gezin van Pandora als Edison bij hen intrekt. Edison heeft behalve zijn ernstige overgewicht ook een leugenachtige aard, en hij is platzak. Hij wekt de indruk een nog steeds veel gevraagd jazzpianist te zijn met wereldwijd tal van concerten in zijn agenda. In de woorden van Pandora: 'een zichzelf chronisch bedriegende hedonist'.

Edison heeft een ruwe en onbehouwen omgang met de spullen in huis, zoals de zelf ontworpen en gebouwde meubels, het kookgerei en de badkamer. Pandora's echtgenoot is het tegenovergestelde: hij werkt zeer gedisciplineerd en intensief aan behoud van een gezond en fit lichaam en houdt van schoonheid. Hij voelt zich steeds meer buitengesloten door de band tussen broer en zus die zij verder cultiveren. De irritaties lopen op. Ze kibbelen:

'En hij voert niets uit. Jezus, ik fiets alleen maar om de deur uit te zijn. Er hangt een verpeste sfeer in huis. Van vadsigheid. Van luiheid. Van malaise. Maar wat zal er voor de man veranderd zijn als dit achter de rug is? Hij heeft een enorm probleem, en als hij hier weggaat, wordt het alleen maar groter.'

Pandora ziet ook hoe haar broer de stemming bederft en verafschuwt de rotzooi en etensresten die hij achterlaat. Maar zij blijft hem verdedigen, hij trekt aan haar en zij geeft toe. Ondanks de twijfels en frustratie die haar partner dagelijks ventileert.

Ik vond dat mijn hele gezin meer dan zijn steentje had bijgedragen. Achteraf pas moet ik erkennen dat dit 'je steentje bijdragen' een dodelijke misvatting over familiebanden is. Nu ik ze beter begrijp, vind ik bloedbanden tamelijk beangstigend. Wat zo mooi aan bloedverwantschap is, maakt het ook zo vreselijk: er is geen streep in het zand, geen natuurlijke grens aan wat deze mensen redelijkerwijs van jou kunnen verwachten.

Kon ze maar van Edison af, zoals hondenbezitters die hun hond naar het asiel brengen of pleegouders die hun pupillen weer terugbrengen: 'Maar familie van vlees en bloed werkt maar één kant op.'

Ik moet dan denken aan 'Het gelaat van de Ander' van de filosoof Emmanuel Levinas (1906-



1995). Martine de Vries, hoogleraar normatieve aspecten van de geneeskunde en kinderarts (LUMC), verwoordde het ooit zo:

Als je iemand in de ogen kijkt, stelt Levinas, doet dat een beroep op je. Het is je verantwoordelijkheid om op dat beroep in te gaan en de Ander te beschermen, zelfs als dit betekent dat we onszelf zo mogelijk iets moeten ontzeggen.

Zij ervoer als vrijwilliger in een vluchtelingenkamp hoe filosofie de praktijk raakt.

Ze schrijft: ‘Oog in oog met het lijden van het individu, kun je niet anders dan hulp bieden.’ De Ander in de ethiek van Levinas doet in het verband van familie misschien wel extra stevig appel op broer, zus, vader of moeder, opa of oma.

Familiebanden zijn dragers van betekenissen, verwachtingen, ervaringen en emoties. Ze zijn daarom belangrijk voor de ontwikkeling en vorming van mensen, voor de sociale wezens die wij zijn. Maar ze kunnen ook een bron zijn van irritaties, ruzies en schermutselingen op de grens van ik en de ander. Het is deze vermaledijde kant van de familieband die Pandora in de greep houdt en Edison weet dat. Hij maakt er handig gebruik van, maar, zo zegt Pandora, zij zelf ook.

Hoe graag ik hem ook toeschoof wat hij nodig had om hem verder te helpen, ik was nog nooit in de ouderlijke positie geweest om mijn oudere broer een toelage te geven. Edison was altijd degene geweest die het breed liet hangen. Op mijn bezoeken aan New York had hij me nooit voor iets laten betalen ... terwijl hij met flappen van honderd zwaaide naar obers en taxichauffeurs. Nu ik degene was die geld had uit te geven, voelde ik een verlies dat wederzijds moet zijn geweest. Hij

had het leuk gevonden degene die te zijn die het breed liet hangen. Hij had het leuk gevonden mijn beschermer te zijn. Ik ook.

Miezemauzen over eten

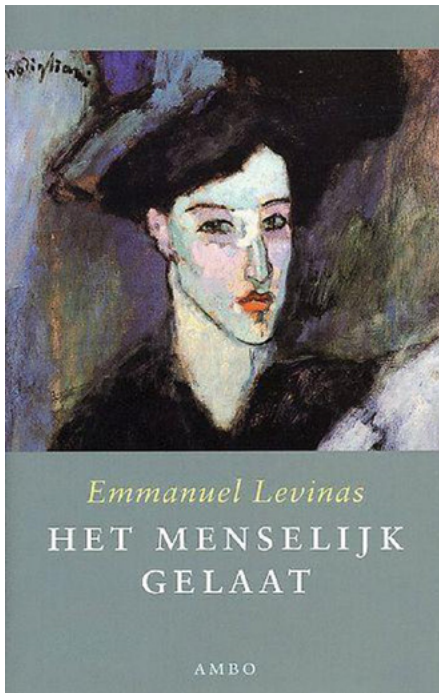
De familieband als drager van betekenis en verwachting én als bron van irritatie lag, terugkijkend, helder en duidelijk in het gezin van mijn ouders op de eettafel. Mijn vader ergerde zich buitengewoon aan mijn wens als klein meisje om geen vlees te eten. Zijn onwil om daaraan mee te werken begrijp ik nu goed, maar toen niet. Ik was een onzeker pubermeisje en kende zijn verhaal over de hongervinter van 1944-1945 nog niet. Mijn vader, zijn moeder en twee zussen hebben honger gekend. Zijn vader, mijn opa, was niet bij zijn gezin. Hij was chemisch ingenieur bij de Amsterdamse kininefabriek en zat toen al een jaar of wat gevangen in een jappenkamp op Java.

Mijn vader heeft als opgroeiende jongen in Amsterdam lange, angstige tochten gemaakt om ergens nog wat eetbaars te bemachtigen. Iets te eten hebben op je bord betekende voor hem veel meer dan iets te eten hebben: het aardappeltje redde zijn leven en dat van zijn moeder en twee zussen. Hij kreeg van de bevrijders een reep chocola aangereikt, zag de voedselpakketten uit de lucht vallen, merkte dat hij weer kon ruiken: hij vertelde het vele jaren later met tranen in zijn ogen.

En dan zit nog maar vijftien jaar na de bevrijding zijn peuterdochter te miezemauzen over het eten op haar bord! Zolang ik mij herinneren kan vind ik vlees eten akelig; ik kauwde en knauwde maar het stukje ging niet weg. ‘Een zeentje’, zei mijn vader, ‘dat is een zeentje’. Toen ik erachter kwam dat vlees van dieren kwam was het hek van de dam. Ik schoof mijn stukjes vlees onder mijn rechterarm door naar het bord van mijn moeder. Zij zei niks en ik dacht dat niemand aan tafel het zag. Maar ja, iedereen zag het natuurlijk, vooral mijn vader. Het zorgde voor veel gedoe en gebrom, soms woede, aan tafel.

Tien jaar later bond ik de strijd aan met mijn vader: ik eet geen vlees meer. Op een gegeven moment gaf hij toe. Wat ik niet wist was dat hij mij – hij was immers dokter – nauwgezet in de gaten hield. Vleesvervangers waren er nog niet en na een jaar zag hij dat ik erg moe was en niet herstelde van simpele verkoudheden. Hij nam me mee naar het ziekenhuis, deed zijn onderzoeken en riep: ‘Vanaf nu eet je weer vlees.’ Geschrokken

onderwierp ik mij aan zijn bevel. Zelfs later, toen ik al lang volwassen en het huis uit was, protesteerde ik niet als hij mij een stukje vlees gaf. Hij bleef mijn vader en hij zorgde vooral voor de fysieke gezondheid van zijn kinderen: goed eten, flink wandelen en diep in- en uitademen. Mentale gezondheid daarentegen vond hij maar een lastig onderwerp; zijn leven lang heeft hij het gemeden. In Levinas' 'Gelaat van de Ander' zag hij vooral de fysieke behoeften.



Eigen zaak

Ik heb met Pandora te doen, niet met Edison. Vind ik zijn dikte iets dat uitsluitend van hem is? Pandora, haar partner Fletcher en haar broer Edison proberen in een gesprekje de onderlinge relatie wat te verbeteren.

‘Moet je horen, man, ik weet dat ik dik ben.’ Eindelijk richtte Edison zich rechtstreeks tot Fletcher. ‘Maar zoals jij het zegt, is het net alsof ik uitschot ben. Het is geen omschrijving maar een vonnis. Alsof ik iets walgelijks ben, de bron van alle kwaad en verderf in het universum. Ik eet te veel, maar ik heb niemand vermoord. Ik ben geen pedofiel. Ik heb niet eens je portemonnee gejat, man.’

‘Wat is dit? Zei Fletcher zuur. “Trots op dik”?’

‘Ik ben niet trots op mezelf, of dat ben ik wel, maar niet vanwege mijn gewicht. Maar als ik een donut wegwerk, heeft dat niets met jónu te maken.’

Fletcher liet dit op zich inwerken. Ik geloof echt dat hij het feit dat Edison zich overat als een vorm van daadwerkelijke bedreiging ervoer. ‘Je maakt jezelf kapot, weet je.’

‘Als dat zo is, dan is dat mijn zaak.’

‘Daar ben ik niet zo zeker van. Ik heb een vrouw gehad die in etappes zelfmoord begon te plegen, en dat voelde wel degelijk alsof het mijn zaak was.’

Edison doet er luchtig over - als ik mij kapot maak, is dat mijn zaak - maar zo werkt het niet in het mensenrijk. Fletcher die zo gedisciplineerd voor zichzelf zorgt en wiens eerste vrouw ongelukkig was en suïcide pleegde, ervaart het vraatzuchtige overeten van Edison, als enorm bedreigend, ook voor zichzelf. Dit is een van de moeilijkste dingen van mens-zijn: toezien hoe de ander maar wat aanklooit met het lichaam dat hem of haar bij geboorte zo vol liefde gegeven is en waarbij het nieuwe mensje zo welkom wordt geheten; dit mensje brengt vreugde en hoop. Alleen daarom al zou je met eerbied voor je lichaam door het leven moeten gaan.

Als je dan, zoals de gedisciplineerde en strenge Fletcher, oog in oog komt te staan met iemand die zich zo verwaarloost en naar de verdoemenis helpt, dan is dat een regelrechte dreiging: het kán, een mens kan zich ten gronde richten. Fletcher wordt met Edison daar voor de tweede keer mee geconfronteerd en voelt opnieuw hoe hij moet zoeken naar zijn rol en zijn verantwoordelijkheid: Edison: ‘Als dat zo is, dan is dat mijn zaak.’ Fletcher: ‘Daar ben ik niet zo zeker van.’

Een mens kan zichzelf kapot maken, ik of een geliefde kan dat dus ook. Ik vind het een heel beangstigend idee, het past niet bij dat wat ik ten diepste hoop: ik wil hartstochtelijk dat het goed gaat met mijn kinderen en hun kleintjes. (Mijn vader wilde dat ook). Ik voel mij met hen verbonden. Mensen voelen zich meer of minder verbonden met elkaar; mensen staan niet als losse, afgegrensde dingen in het leven. Mensen willen elkaar beschermen, helpen. Maar de Ander waar Levinas het over heeft moet de geboden raad of hulp wel willen accepteren, de Ander vindt zijn of haar autonomie immers ook veel waard: ‘Als dat zo is, dan is dat mijn zaak’, zegt Edison. Helpen of loslaten: het is een balanceeract. Soms gaat het goed, soms gaat het mis.

Eerbied voor het lichaam

Dit is de ideeënwereld maar nu de praktijk. Er is een periode van ongeveer een tot twee jaar in mijn volwassen leven geweest - mijn dochters gingen zo'n beetje het huis uit - waarin ik nogal nonchalant met eten omging. Ik at te weinig en te eenzijdig. En ik kreeg last van tal van kleine dingen. Jeuk op mijn scheenbenen, last van de lenzen in mijn ogen, huishoudelijk werk moest ik vaak onderbreken voor een pauze, mijn benen voelden zwak en ik had meerdere keren per dag last van kramp in mijn benen en voeten. En, zo viel mij op, waar ik voorheen uren achter elkaar geconcentreerd kon werken aan een advies – bijvoorbeeld over een gezonde leefstijl - stond ik nu na een kwartiertje al weer op. Goed nadenken leek steeds moeilijker te worden, sterker nog, ik dacht: het komt door mijn leeftijd, het ouder worden. Ik was begin vijftig!

Mijn dochters waren inmiddels in actie gekomen, zij maakten zich zorgen, drongen erop aan dat ik meer ging eten. Ze namen mij mee naar de spiegel, 'Kijk eens, mam, zie je je ribben? Je bent te mager.' En toen ze in een gezellig samenzijn mijn ogen met mascara wilden opmaken verbaasden zij zich: 'Mam, je hebt amper wimpers waar we de mascara op kunnen doen, waar zijn ze?' Ja, waar waren zij? Waar was ik eigenlijk gebleven?

Zoals ik niet weet waarom ik in deze situatie verzeild was geraakt zo weet ik ook niet meer waarom ik op een gegeven moment besloot bij te houden wat ik at. Ik noteerde dat nauwgezet in

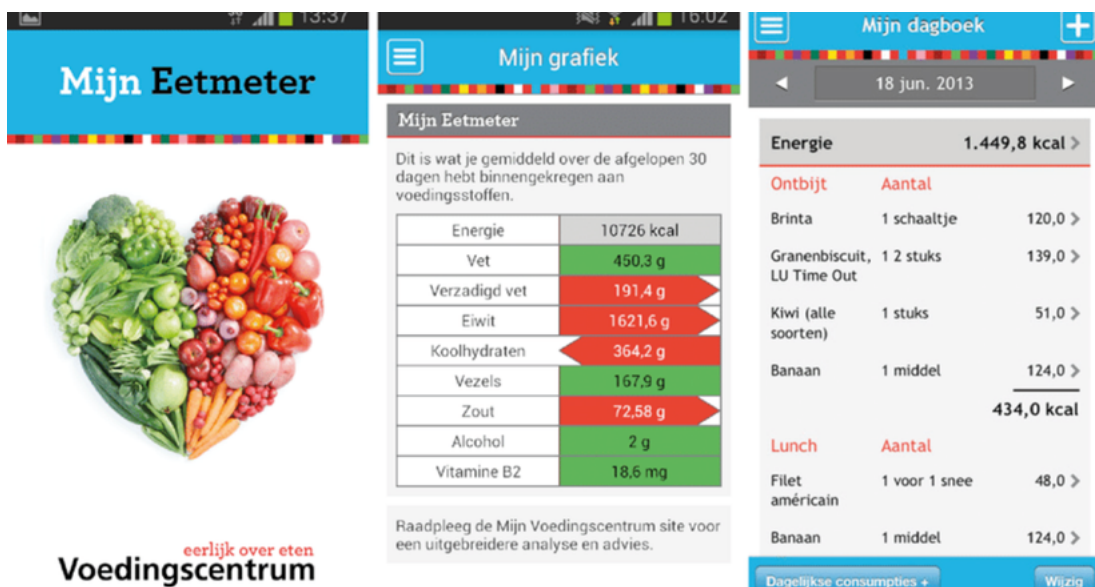
de Eetmeter, een app van het Voedingscentrum. Ik schrok mij dood, onverbiddelijk doken de rode balkjes op: dagelijkse tekorten aan vitamine B, eiwit, vitamine A, ijzer, kalium, magnesium, vitamine D.

Bij mij viel het kwartje. De verzameling van al mijn kleine klachten duidde op één oorzaak: ik kreeg onvoldoende van belangrijke voedingsstoffen binnen. Niks eerbied voor het lichaam! Waarom had ik dit laten gebeuren? Vond ik dat ik goede zorg voor mijzelf niet verdiende, waarom verwaarloosde ik mijzelf? Ik schaamde mij omdat ik zo slecht voor mijzelf gezorgd had, met als gevolg dat mijn lichaam langzaam in verval raakte. Het kán! Ik ging aan de slag en gelukkig verdwenen vrij snel de tekorten en daarmee mijn klachten. Zelfs mijn wimpers keerden terug. Ik heb ervan geleerd en durf nu niet meer zonder de Eetmeter. Mijn partner pakt het anders aan: 'Als ik niet hardloop, raak ik in verval.'

Niets in dit leven is gratis

Edison volhardt. Zijn zus confronteert hem in een gesprekje met allerlei lichamelijke en sociale gevolgen. Ze noemt zaken als diabetes, beroerte, hartkwalen op en zo zegt ze: 'Je ontnemt jezelf de kans dat een zichzelf respecterende vrouw een hand op je knie zal leggen.' Edison antwoordt: 'Hoor eens, vat het niet verkeerd op, maar zoals ik al zei – dat is mijn zaak.'

Pandora volhardt ook: ze gaat Edison redden. In haar droomwereld dan. Ze trekt hem over de streep met de belofte dat zij en hij



samen gaan wonen in een flat en zich rigoureus een jaar lang met niks anders bezighouden dan afvallen. Pandora offert zichzelf op; haar huwelijk met Fletcher, haar goede verhouding met zijn kinderen, haar werk, alles zet ze opzij voor haar broer. En hij zegt, heel gemeen: ‘Hij [Fletcher] zal goddomme des duivels zijn. Jij en ik, in onze eigen flat? Die gast zal me opsporen en afschieten, man.’ En even later: ‘Er is maar één ding waarover die eikel meer de pest in zou hebben dan dat ik dik ben.’ Zijn ogen werden staalhard. ‘En dat is dat ik níét dik ben.’

Gelukkig was het allemaal maar een droom van Pandora. Ze heeft wel even iets dergelijks overwogen maar: ‘Ik wist dat Fletcher het een absurd idee zou vinden, en het niet licht zou opvatten als ik hem in de steek liet. ... De waarheid was minder nobel: nog langer en zelfs nog intensiever samenleven met mijn lastige broer.... Dat wilde ik gewoon niet.’

Pandora laat haar broer niet helemaal in de steek. Ze belt sporadisch met hem, regelt een ziektekostenverzekering voor hem en stuurt hem zo nu en dan geld. Edison sterft enkele jaren na de logeerpartij bij zijn zus in het ziekenhuis dat:...

vermaard [is] om het opnemen van obesitaspatiënten, beschikte over de verbrandingsoven-met-grote-capaciteit die voor Edison nodig was. Ik maande ze niet te wachten tot ik het lijk kon zien, omdat ik zo goed mogelijk het beeld van mijn broer wilde bewaren zoals ik hem het grootste deel van mijn leven had gekend.

Pandora telt haar knopen:

Liever dan de ingewikkelde emotionele wiskunde van mijn precieze verantwoordelijkheid voor mijn broer op te lossen, besloot ik, wat simpeler was, dat ik geen enkele verantwoordelijkheid droeg. Maar niets in dit leven is gratis. Na te hebben nagelaten het gelag te betalen terwijl Edison nog in leven was, betaal ik in plaats daarvan nu. Elke dag.

Keukentrapje

Mijn ouders in de keuken en ik op het trapje. Kon ik soms maar weer op dat trapje zitten en mij warmen aan mijn vaders zorgzaamheid, toekijken hoe hij zes gehaktballen maakte, voor ieder gezinslid een. Waar begint en eindigt de verantwoordelijkheid voor je kinderen, voor

je partner, voor de Ander? Toen mijn vader 94 jaar was, merkte hij op: ‘Ik ben zo droef dat niks meer lukt.’ Dat was enkele weken nadat hij de pannenkoek had gebraden. Ik ben dankbaar dat hij zijn leven lang verantwoordelijkheid heeft gevoeld voor zijn kinderen. Ook al gaf dat soms veel gedoe aan tafel.

Literatuur

Shriver, Lionel, *Big Brother*. Amsterdam: Atlas Contact, 2013.