

## Lui én Moe

Het valt me iedere keer weer op als ik de trein of de metro neem: al die mensen die als zombies op de roltrap staan om naar boven of naar beneden vervoerd te worden. Slechts een enkeling waagt zich op de trap. Blijkbaar is de neiging om je niet te vermoeien moeilijk te onderdrukken. We zijn liever lui dan moe, wordt er dan vergoelijkend gezegd.

Zelfs voor wie zich wel wil inspannen, is het vaak onmogelijk lift of roltrap te vermijden. In winkels of kantoren zijn de trappen vaak ver weg verstopt, of ontoegankelijk om veiligheidsredenen. Wanneer gaan we nu eindelijk gebouwen ontwerpen met statige, grote trappen die overal heen leiden en overal zichtbaar zijn? Wat zou dat de communicatie bevorderen, in plaats van die roltrappen en liften die ieder persoonlijk contact tegenwerken! Ik droom van gebouwen waar je op zoek moet naar de lift, in plaats van naar de trap (natuurlijk met een speciale geheime bewegwijzering voor hen die om gezondheidsredenen tot de lift veroordeeld zijn).

Het is contra-intuïtief, maar daarom niet minder waar: wie zich inspant, krijgt daar juist energie voor terug. Je metabolisme gaat op een hoger pitje als je je fysiek inspant, en het is nog goed voor het brein ook. Dus 'lui' staat niet tegenover 'moe', maar betekent juist: nog meer moe. Evolutionair begrijpelijk dat we ooit onze energie wilden sparen, maar bij ons huidige zittende bestaan een inadequate respons.

Van trappen lopen slaan je gedachten ook op hol. Soms verbaas ik me erover waar mijn gedachten allemaal heen gaan in de pakweg twintig traptreden die de ene van de andere verdieping scheiden. Hele wereldreizen maak ik, stukken worden al half ontworpen. Maar goed dat ik niet een poes ben, die zo maar van de ene verdieping naar de andere springt. Dan fladderden al die gedachten de trap af. (vandaar dat poezen niet in *Folia* schrijven).

Louise O. Fresco

Gepubliceerd in *Folia* nr. 28, 15-04-2011