

Wij zijn ons lichaam

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Aldo Houterman

Wij zijn ons lichaam

Wat sport en beweging ons vertellen
over menselijk gedrag

Ambo|Anthos
Amsterdam



ISBN 978 90 263 2738 4

© 2019 Aldo Houterman

Omslagontwerp Bart van den Tooren

Omslagillustratie © Timothy Worden/Wordpress.com

Foto auteur © Ruud Pos

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Opgedragen aan Michel Serres (1930-2019) en Olivia,
die ik beiden leerde kennen tijdens
het schrijven van dit boek.

Inhoud

Inleiding: Meer aandacht voor ons lichaam?	11
I WAT BETEKENT HET OM TE BEWEGEN?	25
1 De keeper en de kikker	29
2 Wat leert Merleau-Ponty ons over Tom Dumoulin?	42
3 Welk lichaam wordt er herontdekt?	61
II DE VLOEIBARE OMGEVING VAN HET LICHAAM	77
4 Controle en de kunst van het veldspel	81
5 Meedeinen met Moby Dick	92
6 Een schip van vlees	106
III TUSSEN ANDERE LICHAMEN	115
7 Wat gebeurt er in het stadion?	121
8 Een collectieve filosofie van het fietsen	143
IV HET LICHAAM ZIET, VOELT EN LUISTERT	165
9 Naar welk lichaam kijken we?	171
10 Een netwerk van huid	191
11 Hoe muzikaal is <i>Homo Deus</i> ?	206
Epiloog: Het lichaam is licht	229

Dankwoord 235

Noten 237

Geraadpleegde literatuur 249

‘If the body had been easier to understand, nobody would have thought that we had a mind.’*

– Richard Rorty

Inleiding

Meer aandacht voor ons lichaam?

Als ik 's ochtends de trap afren en de deur uit loop, zie ik tussen de grijze stenen waarmee het trottoir betegeld is sinds kort enkele oranje tegels. Die tegels geven aan dat ik niet alleen op een stoep loop, maar ook op een hardlooproutte. En inderdaad: regelmatig zie ik voor mijn deur ook hardlopers voorbijkomen, alleen of samen, soms met een heel grote groep, vaak 's ochtends vroeg of aan het begin van de avond.

Als ik terugdenk aan de tijd waarin ik hier kwam wonen, zo'n zes jaar geleden, lijkt het er sterk op dat ze in aantal zijn toegenomen. Langs de Amstel, waar ik vaak fiets, zie ik steeds meer bewegende lichamen opduiken. In de ochtenddauw is het een niet-aflatend komen en gaan van hardlopers, wielrenners en roeiers. Collectief brengen ze hun hartslag omhoog en laten ze hun longen, armen en benen extra hard werken. Er lijkt iets te broeien, mensen zijn in beweging gekomen.

Lichaamsbeweging wordt van alle kanten aangemoedigd. Het lichaam moet in beweging worden gebracht. Sporten is goed voor de gezondheid, vermindert overgewicht, bevordert je geheugen, maakt je hoofd leeg en geeft een fris gemoed. Volgens de Gezondheidsraad moeten we per week tweeënhalf uur matig-intensief bewegen, zoals fietsen of traplopen en twee keer sporten 'om gezond te blijven'. Ik lees dit op mijn timeline of in de krant, zie het op

tv, hoor het op de radio en geef de boodschap van het nut van lichaamsbeweging door aan vrienden en familie. Ik vertel daarbij ook vaak hoe heerlijk ik het zelf vind om te fietsen of te zwemmen.

Lichaamsbeweging is ook een sociaal bindmiddel: in andere sporters vind je gelijkgestemden. Ik maak makkelijker een praatje met mijn buurman, die ook fanatiek fietser is, over welke toertocht ik van plan ben te gaan rijden. We praten over wat we met ons lichaam doen en kunnen. Het lichaam is een gespreksonderwerp geworden.

De stedelijke ruimte wordt steeds meer ingericht op het bewegende lichaam. De straatruimte voor auto's maakt plaats voor breder wordende fietspaden. Aan de rand van het park dacht ik een speeltuin voor mijn dochter aan te treffen, maar het bleek een plaats met toestellen voor een *outdoor fitness* of een *street work-out*. Ook in veel bedrijven wordt er aan het lichaam gedacht: er worden ruimtes ingericht speciaal voor fitness, yoga of spel. Traditionele kantooruimtes waren tot voor kort gevuld met bureaus, desktopcomputers en verrijdbare stoelen. Met het oog op het gezonde lichaam maken deze plekken plaats voor ruimtes die de werknemer moeten uitnodigen om liggend, staand of zelfs fietsend te werken. Immers: 'Zitten is het nieuwe roken', en: 'Rust roest'.

Teambuildingsessies gaan vaak ook gepaard met een lichamelijke activiteit. Door gezamenlijk het lichaam te activeren, gaan we elkaar als collega's beter begrijpen, lijkt hierbij de gedachte. Sport en beweging worden maatschappijbreed ingezet. Stadswijken met veel schooluitval en hoge criminaliteit krijgen buurtsportcoaches en trapveldjes. *Running therapy*, of bewegingstherapie, wordt een steeds belangrijker onderdeel van de geestelijke gezondheidszorg. Ouderen worden aangemoedigd om te blijven bewegen, zelfs om te kauwen om geheugenverlies tegen te gaan. 'Laat je hersenen niet stilzitten,' is het devies bij de media-optredens van de populaire neurowetenschapper Erik Scherder.

Het lichaam in de wetenschap

Ook in de wetenschap zien we de aandacht voor het lichaam op verschillende plaatsen opduiken. In de geneeskunde gaan er bijvoorbeeld steeds meer stemmen op om voorbij het onderscheid tussen lichamelijke ('somatische') en geestelijke ('psychische') ziektes te denken. Een psychische stoornis zoals een depressie of een burn-out is niet los te zien van lichamelijke symptomen. Hartkloppingen, vermoeidheid en hoofdpijn zijn volgens dit model geen externe gevolgen van iets wat tussen de oren zit, maar juist een intrinsiek onderdeel van de depressie of burn-out.

Andersom gaat een typisch 'lichamelijke' ziekte als borstkanker in de regel gepaard met angst, slechte concentratie en somberheid. De geneeskunde zou wellicht niet moeten spreken van lichamelijke en geestelijke gezondheidszorg. Als we een aandoening 'geestelijk' noemen, dan wijst dit er slechts op dat zo'n aandoening niet duidelijk te lokaliseren is en dat ons lichaam complexer is dan tot op heden is vastgesteld.

Een andere belangrijke ontwikkeling met betrekking tot het lichaam vinden we terug in de cognitieve wetenschap. Cognitiewetenschap onderzoekt de vraag wat kennis is en hoe kennis verwerkt wordt, waarbij verschillende disciplines, zoals kunstmatige intelligentie, psychologie, taalkunde, neurowetenschap en filosofie, samenkomen. Terwijl het brein sinds de jaren zestig vaak werd beschouwd als een informatieverwerkende machine, zoals een computer, zien we de laatste jaren de aandacht verschuiven naar de rol van het lichaam en de omgeving in het kennisproces. Als ik een herinnering probeer op te schrijven, maak ik niet alleen gebruik van mijn 'interne' brein, maar zijn het ook mijn handen en vaak ook mijn telefoon-met-internet die het cognitieve proces ondersteunen. Dit is een voorbeeld van 'belichaamde cognitie', een stroming die ook buiten de cognitiewetenschap populairder wordt. Hierbinnen is kennis niet iets wat het concrete gedrag van mens

of dier stuurt, maar is kennis synoniem geworden voor hoe een lichaam omgaat met de taak waarvoor het is gesteld. Het cognitieve proces van een tennisser, bijvoorbeeld, zit niet alleen in het brein, maar ook in de dynamiek tussen zijn lichaam, het racket en de bal.

De nadruk op het bewegende lichaam in cognitieve processen zien we ook in de pedagogiek terug. Steeds meer is het onderwijs gericht op de vaardigheden van individuele leerlingen. Onderwijs is niet meer een zaak van een intellectueel ‘weten dat’, maar van een lichamelijk ‘weten hoe’. Pedagogen wijzen erop dat de situatieafhankelijke, impliciete en emotionele vermogens van de leerling gestimuleerd dienen te worden. De schoolbanken worden vaker ingewisseld voor gemeenplaatsen zoals het theater, het sportveld of het buurthuis. De traditionele kennisoverdracht van de docent maakt plaats voor het improvisatievermogen van de leerling. Lichamelijke opvoeding is een integraal onderdeel van de ontwikkeling van een kind, is het moderne inzicht.

Het lichaam een lege huls

Zowel in de maatschappij als in de wetenschap zien we de aandacht voor het lichaam toenemen. Kennelijk zien we onszelf steeds minder als een denkende geest of een denkend brein, maar eerder als een bewegend en voelend lichaam. Toch valt het te betwijfelen of het lichaam nou werkelijk zo serieus wordt genomen. De opkomst van de MRI-scan en de groeiende populariteit van de hersenwetenschap neigen er namelijk naar om het levende, voelende en bewegende lichaam te beperken tot ons brein. Volgens deze trend zij we juist meer ons hoofd geworden. Zo zouden de oorzaken van stress primair liggen in het trage aanpassingsvermogen van de hersenen. Ook verslaving, depressie en alzheimer worden vaak als ‘hersenziektes’ gezien. Verschil in karaktereigenschappen tussen partners zou te verklaren zijn door het verschil tussen het mannen- en vrou-

wenbrein. Opstandig gedrag op de middelbare school zou liggen aan het puberbrein.

In zijn bestseller *Wij zijn ons brein* schrijft Dick Swaab dat ‘onze mogelijkheden, onze beperkingen en ons karakter’ door de hersenen worden ‘bepaald’.¹ Wat hieraan opvalt is dat de aanvankelijke interesse in het lichaam van de mens direct stukt bij meetbare activiteit in het brein. In dit geval is er dus ook sprake van een wens om de levende menselijke lichamen te meten, te voorspellen en te controleren. Daar komt bij dat we moeten aannemen dat het brein een goede voorspeller is van wat er door het hele lichaam gebeurt. ‘Alles wat we doen, denken en laten, gebeurt met onze hersenen,’ schrijft Swaab.² Hiermee maakt hij goed duidelijk wat in de neurowetenschap meestal stilzwijgend wordt aangenomen, namelijk dat de rest van het lichaam instrumenteel is aan ons brein. Het neurowetenschappelijke mensbeeld is tegen wil en dank sterk dualistisch; het levende lichaam waarbinnen het brein zich heeft ontwikkeld blijft ondergeschikt.

De gedachte dat het lichaam ‘een lege huls’ is vinden we ook op andere terreinen terug. Bekende films, zoals *The Matrix* en *Ghost in the Shell*, spelen met het idee dat het brein bevrijd moet worden van de beperkingen van het lichaam. Nederlandse en Amerikaanse wetenschappers doen onderzoek naar een ‘digitale kopie’ van het brein, vanuit de wens onze gedachten na onze dood te laten voortleven. In het Zwitserse Blue Brain Project wordt een computersimulatie gemaakt van het hele brein, met het idee om het volledige gedrag in kaart te brengen. Er wordt gewerkt aan geheugenchips die kunnen worden geïmplanteerd in het brein van mensen met alzheimer, ‘op de plek waar herinneringen worden gemaakt’, zo schreef *NRC Handelsblad*.

Ook de techmiljonairs in Silicon Valley zijn beïnvloed door het dualistisch denken. De ceo’s Mark Zuckerberg (Facebook) en Elon Musk (Tesla) zijn vooral geïnteresseerd in hoe de hersenactiviteit

van gezonde mensen kan worden verbeterd. Zij steken honderden miljoenen dollars in manieren waarop het brein direct kan communiceren met de computer. Bij de snelle overdracht van informatie staat ons lichaam alleen maar in de weg. Mede door de toenemende rol van de kunstmatige intelligentie wordt het menselijk bestaan steeds vaker beschouwd als een computerprogramma of als een algoritme. In het wereldwijd veelgelezen *Homo Deus* van Yuval Harari is ons lichaam slechts een voertuig dat onze genen transporteert naar de volgende generatie. In de lichamelijke ervaring van een voetballer die een doelpunt scoort zit volgens Harari niets meer dan een door de natuur voorgeprogrammeerd gedragspatroon.

De filosofische vraag naar het lichaam

In de hedendaagse omgang met het lichaam stuiten we dus op een tegenstrijdigheid. Aan de ene kant komt het lichaam in de schijnwerpers te staan via sport, beweging, fitness, yoga en gezond eten. De oranje tegels van het trottoir wijzen erop dat ons bestaan lichamelijk is en dat we meer moeten bewegen. Tegelijkertijd zien we dat het menselijk lichaam nog steeds slechts een instrument is, zelfs in de technologisch meest vernieuwende projecten. De mens is hierbij niets meer dan wat er in zijn brein verborgen ligt en het lichaam verdwijnt naar de achtergrond. De toenemende robotisering van menselijke arbeid, de algoritmisering van gedrag en de neurologisering van het denken ondersteunen daarbij nog de gedachte dat het menselijk lichaam in de toekomst amper nog van betekenis is. Ons bestaan ligt namelijk ergens anders: in ons brein, een algoritme, in onze genen of in de cloud.

Deze paradox werpt de filosofische vraag op naar de betekenis van het lichaam: Valt ons bestaan samen met ons lichaam? Is ons lichaam datgene wat denkt, voelt en beweegt? Of is het lichaam on-

dergeschikt aan ons bestaan – is het een machine, een automaat die door een programma kan worden bestuurd?

De filosofische wortels van het ondergeschikte lichaam vinden we al sterk terug in de dialogen van Plato. ‘Je moet de wetgever in alle opzichten geloven, zeker in zijn gedachte dat het lichaam *in alles* beneden de ziel staat,’ schrijft Plato in *De Wetten*. ‘Het lichaam is bij ons allemaal een begeleidende schijn [...]’.³ In de *Phaedo* staat het lichaam alleen maar in de weg van werkelijke bezinning: ‘Het vervult ons met begeerten, verlangens, angsten’, waardoor ‘oorlog, oproer en strijd aan niets anders te wijten [zijn] dan aan het lichaam en zijn verlangens’.⁴ Het lichaam is een ‘kerker’ en op zichzelf ‘waardeloos’, pas wanneer we bevrijd zijn van ons lichaam komen we tot werkelijk inzicht.

Bij Plato wijst het lichaam bijna per definitie op het negatieve: ons lichaam is een ontkenning van wat wij werkelijk zijn. Ook in de Bijbel is het lichaam op plaatsen ‘een lichaam des doods’ en zijn mensen zondig en ellendig vanwege hun lichamelijkeheid. Volgens Paulus is het lichaam breekbaar en vergelijkbaar met een tent die na de dood plaatsmaakt voor een stevig gefundeerd huis. Het licht, het leven en het goede komen niet uit het lichaam, maar net als bij Plato uit de ziel. Deze lijn wordt vervolgd met de grondlegger van de moderne filosofie, René Descartes, die schreef: ‘Ik denk, dus ik ben.’ We zijn omdat we denken met onze geest. Niet omdat we voelen, bewegen of waarnemen met ons lichaam.

In de filosofie vanaf de twintigste eeuw zien we echter ook substantiële kritiek op de lage status van het lichaam en op de splitsing tussen het nadenken met het hoofd en het bewegen met de handen en voeten. Een belangrijke vertegenwoordiger van deze stroming is de fenomenoloog Merleau-Ponty (1908-1961). Voor hem is het menselijk bestaan een lichamenlijk in-de-wereld-zijn. ‘Lichamenlijk’ betekent dat we in de eerste plaats denken, voelen en waarnemen met ons lichaam, en niet met onze geest of ziel. ‘In-de-wereld-zijn’

houdt in dat ons bestaan zich betreft op een wereld. Ons 'ik' bestaat niet uit onze eigen individuele gedachten, maar uit onze verhouding tot een gedeelde wereld of omgeving.

De filosofie van het lichaam is van belang voor een aantal fundamentele vragen over het menselijk bestaan. Namelijk: Wat leert sport en beweging ons? Is bewegen primair goed voor ons brein of voor ons hele lichaam? Welk belang kunnen we hechten aan de ervaring van ons lichaam? Is ons lichaam gemodelleerd volgens een bouwplan of is het continu in ontwikkeling? Zijn wij een afgesloten geheel of eerder een open systeem? Welke rol spelen emoties en onze zintuigen in ons denken? Wat is het belang van de omgeving voor ons gedrag en waar bestaat deze omgeving uit? In hoeverre doet de wetenschap recht aan ons lichamelijk bestaan?

Deze vragen zal ik proberen te beantwoorden door de recente aandacht voor het lichaam te analyseren. Bekende voorbeelden uit de sport en lichaamsbeweging zal ik verbinden met wetenschappelijke en filosofische ideeën over het menselijk lichaam. Aan de hand daarvan zal ik betogen dat ons lichaam veel complexer is dan we in veel theorievorming over menselijk gedrag tegenkomen.

In de wereld van de oranje tegels in het trottoir van een hardlooptoer vinden we dus een filosofische tweestrijd over het menselijk bestaan en de betekenis van het lichaam. Is ons lichaam zoals bij Plato en Descartes ondergeschikt aan wie wij zijn? Of zijn wij, zoals Merleau-Ponty dacht, ons lichaam?

De vraag naar het lichaam probeert vandaar ook inzicht te verschaffen in maatschappelijke en wetenschappelijke kwesties. Waar sporten en bewegen we voor als het lichaam in de toekomst niet meer belangrijk is? Waarom werken we ons in het zweet terwijl 'alles wat we denken, doen en laten' al ligt vastgelegd in een algoritme, in het brein of in de genetische code?

In dit boek analyseer ik sport en beweging als een lichaamsprak-

tijk. De ervaringen en belevenissen die we hebben als we sporten dienen als venster op wat het vandaag de dag betekent om lichamelijk in de wereld te zijn. Daarmee werpen sport en lichaamsbeweging ook een licht op de tijdgeest als zodanig. Daarom zal ik onderzoeken wat het tegenwoordige lichaam – dat sport en beweegt – betekent voor het menselijk bestaan. Ik volg de lijn die loopt van sport naar het lichaam, en van het lichaam naar het in-de-wereld-zijn. Ik zal steeds vertrekken vanuit de actuele sportieve ervaring en verschillende invalshoeken geven voor het lichamelijk bestaan. Wat in de hedendaagse wetenschappelijke literatuur over sport en beweging opvalt, zo zal ik laten zien, is dat het lichaam steeds gereduceerd wordt tot een controlerende instantie. Lichaamsbeweging moet worden teruggebracht tot een enkele oorzaak en deze oorzaak moet in kaart worden gebracht.

Hiertegenover pleit ik voor een fenomenologische benadering van het sportende lichaam. Deze probeert recht te doen aan en open te staan voor verschillende perspectieven op of dimensies van het complexe lichamelijk bestaan. Ik zal beargumenteren dat we niet ons brein zijn, maar ons hele lichaam. We voelen, leren, hebben contact met de wereld en met elkaar, werken, hebben plezier en pijn, denken na, *omdat* we lichamelijk zijn. Ons hele lichaam draagt wat wij meemaken en beleven, en niet een centrale controleur. Het menselijk lichaam is niet passief, maar luistert, verheugt zich ergens op, is opgewonden, stelt zich iets voor, is angstig, heeft lief, verandert en vertrekt weer.

Fenomenologie van het lichaam

Wat bedoel ik met een fenomenologische benadering? De grondlegger van de fenomenologie, Edmund Husserl (1859-1935), schrijft dat de filosoof principieel iets anders beoogt dan het opstellen van een dominante theorie zoals de positieve wetenschap die nastreeft,

namelijk een ‘nuance’.⁵ Ons lichaam, de dingen en de wereld om ons heen verschijnen op verschillende manieren voor onze waarneming. Ze zijn vaak zo complex, veranderlijk en dubbelzinnig dat we ze niet kunnen vatten met een rechtlijnige, wetenschappelijke theorie. Bovendien zorgen de complexiteit en veranderlijkheid ervoor dat geen enkele theorie over de wereld helemaal ‘af’ kan zijn.⁶ Het is deze nuancering die ik met dit boek aanbreng ten opzichte van dominante benaderingen van het menselijk lichaam in de bewegingswetenschap, neurowetenschap, geneeskunde en biologie.

In een van zijn boeken beschrijft Husserl hoe hij met zijn linkerhand zijn rechterhand aftast.⁷ Allereerst presenteert zijn lichaam zich als een ding, als materieel object met eigenschappen: het bevindt zich in de ruimte, is warm en glad. Dit is het lichaam als *Körper*. Tegelijkertijd voelt hij in zijn andere hand niet alleen de warmte, maar hij voelt ook dat hij aan het voelen is, hij voelt een lichaam dat waarneemt en leeft. Hierbij presenteert het lichaam zich dus niet alleen als resultaat van de waarneming, maar ook zelf als waarnemer. De huid wordt niet alleen gevoeld, maar voelt zelf ook. Deze tweede dimensie van het lichaam noemt Husserl *Leib*, wat lijkt op het Nederlandse ‘lijf’ en dicht bij het werkwoord ‘leven’ ligt.

Husserls nuancering werpt vandaag de dag de vraag op in hoeverre we ons lichaam (*Leib*) herkennen in objectieve, wetenschappelijke data over het lichaam, zoals het DNA, een hersenscan of een hartslag- of wattagemeter. Zonder de wetenschap over het lichaam (*Körper*) als irrelevant te beschouwen, besteedt de fenomenologie aandacht aan de ‘geleefde ervaring’; aan het lichaam dat zelf voelt, denkt en beweegt. De geleefde ervaring is dus geen subjectieve, gebrekkige interpretatie van een reeds functionerend objectief lichaam. Het is een wezenlijk onderdeel van de lichamelijke zelf. Het kan wijzen op de variaties van het lichaam en fundamentele vragen stellen bij een dominante theorie erover.⁸ Husserls nuancering zie ik als een eerste aansporing om verschillende dimensies van het lichamelijke bestaan te belichten en om recht te doen aan