

FILOSOFIE EN SPORT

Damon Young (vert. Joost Zwart), *Filosoferen over beweging en sport*, Utrecht, Ten Have, 2015, 222 p., ISBN 9789025904814, 16.99 €

Filosoferen over beweging en sport (2015): een zoveelste boek binnen de reeds zo uitgesponnen gezondheidshype? Geenszins! Wel een verfrissende, actuele, maar vooral unieke benadering van het lichaam-geestprobleem met een uitgesproken filosofische inslag. Damon Young (1975) weet waarover hij het heeft wanneer hij zich – als filosoof én sporter – binnen het debat over het goede leven waagt. Als oprichter van de *School of Life* in Melbourne aarzelt Young niet om de betekenis van sport en beweging binnen een existentieel kader opnieuw door te denken. Aan de hand van negen relatief korte hoofdstukken belicht hij wat ons allen aangaat: een goed, gezond, maar vooral evenwichtig leven voor zolang ons dat gegeven is. Young doet dit op een levendige manier – enerzijds door anekdotisch zijn eigen ervaringen en mijmeringen onder de loep te nemen, anderzijds door bij het leven en werk van grote denkers stil te staan. Is het werkelijk zo dat grote ideeën enkel het resultaat zijn van een geestelijk, puur rationeel proces? Of, is er toch iets meer aan de hand? Speelt het lichaam ook een rol? En zo ja, welke?

In zijn inleiding schetst Young meteen het doel van zijn boek: komaf maken met stereotypische weergaven van de mens als ofwel louter lijf, ofwel louter geest. Dergelijke diepgewortelde vooroordelen wijdt hij aan het dualisme van Descartes dat volgens hem bovendien vaak verkeerdelijk wordt geïnterpreteerd. Ofwel geeft men het lichaam de schuld van de menselijke gebreken ('het leidt ons af van wat werkelijk telt'), ofwel de geest ('een intens geestelijk leven kan niet samengaan met een getraind lichaam'). De geschiedenis zelf heeft uitgewezen dat grote denkers, zoals bijvoorbeeld Darwin, op hun briljante ideeën kwamen tijdens eenzame wandelingen. Young haalt ter illustratie een uitspraak van Nietzsche aan: "Alleen ideeën die tijdens het wandelen worden bedacht hebben enige waarde." (15) We kunnen dus geenszins spreken van verschillende werelden waarbij de ene lichamelijk en zintuigelijk zou zijn, en de andere spiritueel. Eerder zouden we opnieuw Griekser dienen te worden en een harmonie moeten beogen. De Grieken ervoeren sportbeoefening immers als een manier om van hun volledige menselijkheid te genieten. Het leidde voor hen niet alleen tot een esthetisch bekoorlijk lichaam, maar ook – en misschien wel vooral – tot deugden en zelfs genot. Kunnen we als mens vandaag de dag ook nog steeds zo genieten van het bewegen zelf? En, waarin schuilt dat genot dan precies?

In 'Overpeinzingen' beschrijft Young hoe Darwin zijn dagdagelijkse wandelingen

beschouwde als “een kans om ongestoord te kunnen nadenken”. (37) Young ondersteunt deze gedachte door te verwijzen naar huidige neurowetenschappers die ervan overtuigd zijn dat men door wandelingen de geest ontspant. Dat zou komen door het monotone karakter van het (eenzame) wandelen. De geest kan als het ware zijn geconcentreerde aandacht loslaten en tot mijmeren overgaan. Volgens Young is dat precies het moment waarop genialiteit zijn oorsprong kent. Andere vormen van lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld hardlopen, verbindt Young dan weer met gelijkaardige deugden, zoals bijvoorbeeld trots. In het gelijknamige hoofdstuk beschrijft hij hoe dergelijke inspanningen als het ware een wedijveren met de eigen sterfelijkheid is. Sporten heeft als doel “een stevigere greep krijgen op onszelf, als breekbare, precare dingen met een kleine hoeveelheid vitaliteit”. (71) Sisyphus – de man die eeuwig de rotsblok de heuvel op moest rollen – zou daarom gelukkig geweest zijn.

Young wijdt eveneens een hoofdstuk aan de gedachte dat sport steeds samengaat met het maken van offers. Hij argumenteert hoe dit laatste gedreven wordt door het kunnen opschorten van de eigen primaire wereld en door het zichzelf openstellen voor iets wat tijdelijk en anders – en daarom misschien zelfs ideaal – is. Zelfs de meest extreme inspanningen kunnen gemakkelijker zijn dan het echte leven. Sport geeft ons in die zin de kans om te ontsnappen aan onszelf.

Toch moeten we onze drijfveren niet al te ver gaan zoeken. In het hoofdstuk ‘Schoonheid’ beschrijft Young hoe wij als mens ook simpelweg genieten van het veranderen van ons lichaam in esthetische zin. De ontwikkeling van spieren en de afname van het vetpercentage was ook reeds voor de Grieken een nastrevenswaardige bezigheid. Dat heeft dan weer te maken met een welbepaald oog voor esthetiek, die een universele waarde lijkt te hebben. In meest uitgesproken vorm kan dit leiden tot een narcistische zelfbeleving – ook hier gaat het weer om het vinden van een balans.

‘Nederigheid’ leren we volgens Young dan weer door onszelf ambities te stellen mét een realistisch gevoel voor onze eigen beperkingen en tekortkomingen. “Het is de menselijke bereidheid om te erkennen dat we incompleet zijn en dat altijd zullen blijven, en dat onze pogingen om die existentiële tekortkoming te repareren aangenaam zijn omwille van het proberen, niet omdat we ooit perfectie zullen bereiken.”(125) Ook dat is een deugd, schrijft Young, die perfect gethematiseerd kan worden binnen een reflectie over sport. Toch brengt sport niet altijd louter vreugde, geeft hij meteen toe. Ieder mens die sport, weet dat dit niet kan gebeuren zonder afzien. In ‘Pijn’ denkt Young na over de betekenis van pijn – bij het sporten en daarbuiten – en hoe die verandert naargelang men er al dan niet bewust voor kiest. Het is interessant, zegt Young, dat een mens met meer vreugde terugdenkt aan zijn lichaams oefeningen dan aan bijvoorbeeld een middag lang en uitgezakt voor de TV, ondanks het duidelijke verschil in comfort. Waarom pijn – van het sporten – hierboven te verkiezen is, heeft volgens Young alles te maken met vrijheid: het is pijn waarvoor uit eigen beweging gekozen is. Het is een test

voor waarde en zelfbepaling: hoe ver ben ik bereid te gaan om mijn doel te bereiken? Wat we leren binnen het sporten, nemen we mee naar het dagelijkse leven als verworvenheid. Daarop gaat Young verder door in ‘Consistentie’. Door het dagelijkse trainen, versterken we niet alleen onze lichamelijke conditie, maar ook onze metaforische uithoudingsspier. Young schrijft dat dit niet voortkomt uit “een masochistisch verlangen naar kwelling”, maar “omdat consistentie het beste gekweekt kan worden door de confrontatie aan te gaan met wat niet plezierig is”. (158) Doorzetten, ook wanneer het echt moeilijk wordt, kan ons zelfs tot ‘het Sublieme’ brengen. Young wijst hierbij voornamelijk naar onze ervaring in het zwembad. Het gevoel dat mensen hebben wanneer ze omhuld worden door water, is dat van een angstige vreugde – precies wat de filosoof Edmund Burke beschouwt als subliem. Dit gaat verder dan het zogenaamde ‘oceanische gevoel’. “Het is veeleer de erkenning dat we met al onze zwakte en isolement toch sterk, veilig en onderdeel van iets groters dan ons zwakke zelf zijn.” (159) En precies die vaststelling brengt Young tot ‘Eenzijn’. In dit hoofdstuk beschrijft Young hoe we door bijvoorbeeld yoga en meditatie een intiemere relatie met ons lichaam kunnen aangaan, waarbij we én onszelf als lichaam ervaren én onszelf verliezen. Dit is wat mensen beschrijven als het ‘voorbij woorden’ en is volgens Young precies wat sporten kan bewerkstelligen. “Intelligent traineren is het ontwikkelen van een ongewone volheid van karakter in gewone omstandigheden”. (205) Trainen wordt dan méér dan louter zwaar labeur – het wordt een remedie voor de existentiële incompleetheid waarmee elk mens wordt geconfronteerd.

Filosoferen over beweging en sport is een vlot geschreven boek met een verfrissende kijk op actuele thema's. Het onderscheidt zich van andere werken binnen het gezondheidsaanbod, omdat het zich heel specifiek richt op de vraag naar de diepere, existentiële betekenis van beweging voor de mens. Instinctief voelen we aan dat we uit onze luie zetel zouden moeten komen, maar waarom is dat zo? Wat begeestert ons in het verlangen om onze spieren te ontwikkelen en vet te verbranden? En waarom heeft het zin om onszelf toch maar steeds opnieuw aan te sterken hoewel veroudering en verval onvermijdelijk zijn? Young toont aan dat dit zeer filosofische kwesties zijn die tevens vragen om een filosofisch antwoord. Eerder dan te willen motiveren of verklaren, rakelt Young het eeuwenoude debat van lichaam en geest opnieuw op met de bedoeling te inspireren. Lichamelijke oefening is waardevol voor zowel lichaam als geest, kortom, voor ons volledige mens-zijn. Dit boek zorgt voor een extra dimensie binnen de sportervaring, zowel voor de reeds geoefende sporter als voor degene die misschien nog een duwtje in de rug nodig heeft.

Evelien VAN BEECK (Leuven)