

Andere boeken van Damon Young

Filosofen in de tuin

Afgeleid; Filosofie voor een vrijer leven

DAMON YOUNG

Filosoferen over beweging en sport

Vertaald door Joost Zwart

Uitgeverij
Ten Have

**THE
SCHOOL
OF LIFE**

Inhoud

Inleiding	9
1. Overpeinzingen	33
2. Trots	53
3. Offers	73
4. Schoonheid	89
5. Nederigheid	107
6. Pijn	127
7. Consistentie	145
8. Het sublieme	163
9. Eenzijn	183
Conclusie	203
Huiswerk	207
Dankwoord	215
Verantwoording	217
Verantwoording illustraties	219
School of Life	221



Chad, fitnessinstructeur

Inleiding

Neem nu Chad. Chad is de fitnessinstructeur in de film *Burn After Reading* van de gebroeders Coen. Hij is een fictief personage, maar we herkennen hem onmiddellijk: gespierd, knap, energiek en altijd positief – en zo dom als een vat ruwe olie.

Chad is eigenlijk erger dan oliedom, want olie heeft geen hersenen. Chad heeft zichzelf dom gemaakt. Hoe? Door het leven van het lichaam te leiden. Chad is een professionele sportieveling, zijn verstand heeft hij uitgeschakeld ('Hard lichaam, zacht verstand,' zo formuleerde een recensent van *The New York Times* het).

Chad is hiermee een symbool voor wat er tegenwoordig ontbreekt aan sporten en fitnessen. De karikatuur van de domme atleet zit zo diep in de populaire cultuur verankerd, dat we maar al te makkelijk vergeten waar die voor staat. Het gaat niet over deze voetbal-

ler of die tennisser, het is geen vooroordeel over opgepompte beroemdheden. Het gaat niet echt over Chad en andere fitnessinstructeurs. Het is een algemene opvatting over de menselijke natuur. Het stereotype waar Chad voor staat komt voort uit een conflict: tussen geest en lichaam, denken en doen, ziel en vlees.

Deze opvatting ligt aan de basis van de mythe dat sportsterren geen hersenen hebben, terwijl filosofen en schrijvers zwak en ongezond zijn. Volgens deze kijk zijn fysieke en geestelijke inspanning op de een of andere manier in strijd met elkaar. Niet omdat er te weinig tijd of energie voor beide is, maar omdat het bestaan zelf in twee delen lijkt te zijn opgesplitst. Er zijn 'lichamelijke' mensen en 'verstandelijke' mensen; plaatsen van het 'vlees' en plaatsen van de 'geest' – en wie voor de een kiest, keert de ander de rug toe. 'Dualisme' noemen filosofen dat en het kan de aantrekkingskracht van lichaamsbeweging ondermijnen.

Hoofdzaken en lijfzaken

Om meer inzicht te krijgen in het dualisme is het nuttig om ongeveer vierhonderd jaar voor de tijd van lycrashirts en fitnessmuziek terug te gaan. Chad is waarschijnlijk geen gretig lezer van zeventiende-eeuwse Franse filosofie. Maar de filosoof René Descartes vatte het idee achter zijn hersenloze gesport elegant samen.

In zijn *Meditaties* stelt Descartes dat de geest en het lichaam twee verschillende substanties zijn. Met substantie bedoelt een filosoof gewoonlijk iets fundamenteels: het 'spul' van de wereld. De mens is volgens

Descartes van twee soorten spul gemaakt: denkende dingen en stoffelijke dingen. Daarmee maken geest en lichaam eigenlijk niet meer echt deel uit van dezelfde wereld. Ze worden, zo beweerde Descartes, gecoördineerd in de pijnappelklier. (Waarom? Deels omdat niemand goed wist waar de pijnappelklier voor was.)

Filosofen noemen dit het ‘substantiedualisme’ en het is een van de populairste ideeën uit de westerse geschiedenis. Het zegt dat de wereld, inclusief de mens, fundamenteel verdeeld is. Ook al zijn lichaam en geest in het dagelijkse leven op de een of andere manier met elkaar verbonden (zoals Descartes ook erkende), toch staan ze ver van elkaar af.

Het dualisme brengt meestal een pikorde met zich mee: de geest staat aan de top, het vlees komt onderaan. Descartes wilde bijvoorbeeld weten wat zeker was, maar hij wantrouwde de lichamelijke zintuigen. Hij beseftte wel dat de waarheid iets met de fysieke wereld te maken moest hebben, maar hij wilde zich niet verlaten op zicht, tast, reuk. In de *Meditaties* elimineerde Descartes alles wat hij vaag vond, tot hij alleen nog het zekerste ding over had: de geest. ‘Denken is een ander attribuut van de ziel,’ schreef hij, ‘hier ontdek ik wat echt van mij is. Alleen dit kan niet van mij gescheiden worden.’ Dat leidde tot zijn beroemde uitspraak: ‘Ik denk dus ik besta.’ Alleen de geest was de échte Descartes. De rest was onbetrouwbaar, twijfelachtig vlees.

Dit is een oud idee met een nobele filosofische afstamming: de Griekse filosoof Plato geloofde ook dat zijn geest zijn ‘ware zelf’ was. In zijn *Phaedo* laat Plato Socrates het lichaam als ‘zwaar, neerdrukkend, aards en zichtbaar’ beschrijven, en dat in tegenstelling tot de

lichte, bevrijdende, hemelse, onzichtbare ziel. Maar bij Plato, en bij de christelijke kerken die zijn ideeën overnamen, ging het wantrouwen van Descartes vergezeld door minachting. Het lichaam was niet alleen verantwoordelijk voor feitelijke fouten, maar misleidde ook nog eens de goede ziel. Het vlees maakte de geest inhuldig, grillig en wellustig – ‘bezoedeld en onzuiver’, zoals Plato het formuleerde.

Op benzine lopen

Waar komt het dualisme vandaan? Niet direct van de filosofen. Denkers als Plato en Descartes fatsoeneerden de ideeën, maar die hadden – en hebben – een heel gewone menselijke oorsprong.

Zo is het dualisme voor een deel uit sociale en economische omstandigheden ontstaan. In het Westen werken de meeste mensen op kantoor. Managers, ‘kenniswerkers’ en laagbetaald ondersteunend personeel hebben één ding gemeen: net als ik zijn ze het grootste deel van de dag bezig met praten, lezen en typen, veel lichamelijk werk zit er niet bij.

Dat zou niet zo erg zijn als transport lichaamsbeweging betekende. Maar de meeste mensen rijden naar kantoor, in hun eigen auto of met het openbaar vervoer. En de afgelopen decennia is het alleen maar erger geworden, we lopen minder dan ooit. Hetzelfde geldt voor boodschappen doen en andere dagelijkse klusjes, de voeten raken vaker het gaspedaal en de rem dan de stoep. Wereldwijd is fietsen wel een sport in opkomst, maar het is in maar weinig landen een be-

langrijk transportmiddel, slechts een klein percentage van het aantal ritjes op aarde gebeurt met de fiets. Veel mensen kijken liever op televisie hoe anderen tegen de Alpe d'Huez op fietsen.

We krijgen zo het beeld van een beschaving van 'hoofdwerkers', voor wie lopen een korte transitie van huis naar auto, van parkeerplaats naar kantoor, van auto naar winkel betekent – terwijl er ondertussen op schermen en knoppen wordt gedrukt en telefoontjes worden gepleegd. We raken gewend aan een leven waarin werk – en vaak ook de identiteit – vooral geestelijk is en niet fysiek, en waarin interactie virtueel plaatsvindt. We hebben uiteraard nog een lichaam, maar zijn bijdrage aan ons leven is beperkt. We lijken kortom een lichaamloos leven te leiden. Dit veroorzaakt niet noodzakelijkerwijs dualisme, maar het bevordert het wel en wordt erdoor bevorderd.

Het wantrouwen van Plato en Descartes ten aanzien van het lichaam is te begrijpen, zelfs nu nog. Want ondanks de snelle vooruitgang op het medische vlak zijn we nog altijd broze, onbestendige wezens en begint en eindigt ons leven met pijn en zwakheid. 'De juiste manier voor mensen om elkaar aan te spreken,' zo schreef Arthur Schopenhauer, 'zou niet [...] meener, maar medelijder moeten zijn.' Onze nobele motieven worden zomaar ondermijnd door honger, seksueel verlangen en ziekte. We kunnen ons voornemen om elke week te gaan joggen, maar in plaats daarvan hangen we op de bank, we kunnen een poging doen ons tot mager vlees en gestoomde groente te beperken, maar vervolgens eten we grote borden pasta en drinken er vele glazen syrah bij. De geest met zijn lichten-

de idealen en visioenen van geluk lijkt mijlenver verwijderd van ingewanden en hormonen – een huwelijk tussen uitersten.

Wij zijn lichamen

Maar dat is geen argument voor dualisme. De fout die Descartes, Plato en verwante denkers van nu maken, is dat ze het lichaam de schuld van onze gebreken geven, alsof het vlees gescheiden kan worden van een verder zuivere geest. Anderen nemen het tegenovergestelde standpunt in: het is de schuld van de geest dat het lichaam zwak en ongecoördineerd is – dat het ‘loopt te dromen’, alsof het vlees zonder psyche als een auto-maat kan functioneren. Maar beide interpretaties van het dualisme zijn fout: er is geen ‘denkende substantie’ en denken is niet iets wat we ‘in onze geest’ doen, alsof het buiten het lichaam om gebeurt.

De filosoof Gilbert Ryle schrijft in *The Concept of Mind* dat het in wezen om een gebrekkige metafoor gaat: we zien denken als een soort privégesprek met onszelf. We geloven dat gedachten woorden zijn die zwijgend ‘hierbinnen’ worden gesproken om vervolgens door keel, tong en lippen of door de vingertoppen in openbare woorden te worden vertaald.

Dit beeld, stelt Ryle, is onjuist. Zo is spreken zelf al een vorm van denken – veel ideeën worden beter ontwikkeld in gezelschap. Neem nu een voortkabbelend gesprekje terwijl we samen over het trottoir of op een loopband joggen. We denken niet ‘in onze geest’ om het resultaat vervolgens in spraak te gieten: het ge-

sprek vormt de ideeën – ze zijn openbaar en worden gezamenlijk ontwikkeld, terwijl we stappen en ademen.

In feite denken we vaak met ons hele lichaam: we gebaren, tellen op onze vingers, ijsberen door de kamer. Aan de hand van Charles Darwin zullen we zien dat sommige ideeën beter te voet dan achter het bureau uitgedacht kunnen worden. Als Descartes had gewandeld tijdens het werk, in plaats van uren in bed te liggen filosoferen, waren zijn meditaties misschien minder bloedeloos geworden. ('Alleen ideeën die tijdens het wandelen worden bedacht,' schreef de filosoof Friedrich Nietzsche met zijn gebruikelijke aplomb, 'hebben enige waarde.')

Ook onze taal is vlezig. Veel metaforen die we dagelijks gebruiken zijn ontleend aan de algemene menselijke fysiologie. Zo hebben we het over een hardloper die 'stijgt' in het klassement of over een 'terugval' in de carrière van een voetballer. Maar deze sportmensen stijgen of vallen niet letterlijk. Het zijn metaforen waarvoor men grip op de lichamelijke werkelijkheid moet hebben: hoe het voelt om een steile heuvel te beklimmen of achterop te raken bij een hardlooptwedstrijd op het schoolplein. (Denk ook eens na over mijn gebruik van het woord 'grip'.) Filosofen vergeten dit maar al te makkelijk. Toen Descartes over het 'ter hand nemen' van het werk van zijn *Meditaties* schreef, refereerde hij naar het oppakken van een gewicht: iets wat onbegrijpelijk is voor iets anders dan een geest in een lichaam, dat zwaar is in een wereld van materie en zwaartekracht.

Ook gevoelens worden belichaamd. Denk aan de

opvliegende tennisser John McEnroe in de jaren tachtig van de vorige eeuw. Zijn woedeaanvallen waren niet gewoon tekenen van een of andere inwendige kwaadheid – symbolen van onzichtbare emotie. Zijn boosheid verspreidde zich over zijn vertrokken gezicht, gebalde vuisten en de gebogen arm waarmee hij zijn racket kapotsloeg. De Franse filosoof Maurice Merleau-Ponty, die de ideeën van Descartes bekritiseerde, maakte dit punt in *De wereld waarnemen*. ‘Maar waar bevindt de kwaadheid zich? Men zal mij antwoorden: de kwaadheid bevindt zich in de geest van mijn gesprekspartner. Dit is echter nog geen afdoende verklaring,’ schreef hij. ‘De kwaadheid voltrekt zich niet buiten de wereld in één of andere afgelegen heilige plaats aan gene zijde van het lichaam van de kwade mens.’ De kwaadheid, zo zegt Merleau-Ponty, ‘bewoont’ het lichaam, en hetzelfde geldt voor vreugde, verlegenheid, trots en nederigheid.

Descartes had het dus mis. We zijn niet geesten die een lichaam hebben. ‘Lijf ben ik geheel en al, en niets buiten dat,’ schreef Nietzsche in *Aldus sprak Zarathoestra*, ‘en ziel is slechts een woord voor een iets aan het lijf.’ Denken en voelen gebeurt altijd in, met en door het vlees.

Het punt is niet dat we de *Meditaties* van Descartes voortaan niet meer moeten lezen. De filosoof fatsoeneerde enkel een erg oude en algemene opvatting. Het punt is dat zelfs de grootste geesten maar al te makkelijk van hun vlees vervreemd raken. Descartes was zo gewend aan zijn lichaam dat hij vergat hoezeer zijn geest belichaamd was.

Dat gebeurt tegenwoordig regelmatig: het fysieke



Dualisme? Dat meen je niet.

leven en geestelijke leven raken voordat je het weet gescheiden. En de gescheiden delen praten niet meer met elkaar. Sporten is iets wat je met je lichaam doet. Het is openbaar en fysiek. Denken is iets wat je met je geest doet. Het is privé en etherisch. Zoals het stereotype van Chad suggereert, lijkt het heel normaal dat geen van tweeën van de ander profiteert.

Chad, dit is Heidegger

Nou en? Hoe belangrijk is filosofie als je een stukje gaat rennen of in de lokale sportschool met gewichten werkt?

Om te beginnen geeft het dualisme ons een excuus om niet te gaan sporten. Omdat de fitness- en sport-industrie wordt gezien als een wereld waarin de Chads het voor het zeggen hebben, lijkt fysieke inspanning iets dat ver van ons staat en, om eerlijk te zijn, meer iets voor zelfingenomen mensen. We zien grimassen bij het bankdrukken en zweten op het joggingparcours als een zelfkwellling voor narcisten, die te veel aan lichamelijke schoonheid zijn verslaafd om te lezen of te denken. Professionele sporters met hun nietszeggende uitspraken en clowneske gedrag buiten de arena verergeren dit vooroordeel: fysieke inspanning lijkt het domein van ijdele idioten. Het dualisme veroorzaakt met andere woorden niet rechtstreeks luiheid, maar het kan wel ambities fnuiken: we accepteren er eerder een eenzijdig leven door, waarin we wel het intellect tot het uiterste beproeven, maar niet onze biceps en longen. We prijzen ons gelukkig met onze afstand tot het vlees

en zijn veronderstelde zwaktes als trots en verwaandheid.

Voor kantoor mensen en andere ‘geestelijke arbeiders’ is een volledig zittend leven in werkelijkheid tamelijk zeldzaam. Dat is deels het gevolg van gezondheidscampagnes van de overheid. In de afgelopen dertig jaar is ons keer op keer verteld – door reclamemensen, scholen, artsen en overheidsinstellingen – dat we moeten bewegen om onze organen goed te laten functioneren. We krijgen statistieken over obesitas en hartziekten onder de neus geduwd. Een fors overgewicht bijvoorbeeld verhoogt de kans op diabetes, hartaanvallen en beroertes en wordt bij zwangere vrouwen in verband gebracht met miskramen. Uit onderzoek blijkt steeds weer dat een zittend leven, of we nu dik of dun zijn, dodelijk kan zijn.

Om wat aan dit zittende leven te doen, gaan velen naar de sportschool, vooral mensen uit de middenklasse. (Hoe hoger de opleiding en het inkomen, hoe groter het percentage mensen dat aan sport en fitness doet.) En terecht. Maar er kleven ook problemen aan. Om te beginnen wordt zo het idee gestimuleerd dat geestelijke en fysieke arbeid elkaar op de een of andere manier uitsluiten: verschillende werelden met elk hun eigen uniform en muziek. Op kantoor werk ik met mijn geest, in de sportschool met mijn lichaam. Als ik de fitnessruimte betreed, ben ik een van de Chads.

Wat meer filosofisch bekeken kan sporten vanwege ziekte of letsel – of de kans daarop – ook het dualisme bevorderen. Dat is omdat ons lichaam in de terminologie van Martin Heidegger, de twintigste-eeuwse Duitse filosoof, ‘voorhanden’ wordt.

In *Zijn en tijd* stelt Heidegger vast dat veel van ons gereedschap onzichtbaar voor ons is. We zijn ons bijvoorbeeld niet bewust van het racket als we de bal slaan. Hij noemde dit ‘terhanden’. Bij terhanden is het gereedschap niet langer een ding op zichzelf. Het is in plaats daarvan met ons verweven – met onze bedoelingen en handelingen, motieven en verwachtingen.

Heidegger stelt dat als een stuk gereedschap faalt, het weer zichtbaar wordt: we staren naar het racket en vragen ons af waarom de bal zo vreemd weg stuiterde. We controleren de snaren en de windsels rond het handvat. Het instrument is nu meer voorhanden: we zien het racket opeens als een ding dat los van ons, en de rest van de wereld, staat. Het is uiteraard nog steeds een stuk gereedschap, maar de onzichtbare verwevenheid is verdwenen. Heidegger noemde dit de ‘opvallendheid van het onbruikbare’.

Nu zijn onze handen, benen en longen geen gereedschappen, maar ze zijn op vergelijkbare wijze vaak onzichtbaar, tot er iets mis gaat: hartkloppingen, ademnood of het tegen elkaar schuren van te dikke dijen. De diagnose van een arts kan voor hetzelfde zorgen: het lichaam of onze manier van leven opvallend maken, om Heideggers terminologie te gebruiken. Als we naar de sportschool gaan, onze fitnessapparaten gebruiken of onze rondjes rennen om onze gezondheid te verbeteren, kunnen we ons lichaam als voorhanden beschouwen: falend gereedschap dat gerepareerd moet worden.

Het is zeker waar dat we sterkere spieren, stevigere botten en efficiëntere longen zouden kunnen gebruiken – de medische waarde van beweging staat niet ter

discussie. Maar uitsluitend om gezondheidsredenen gaan sporten kan het dualisme dat in de eerste plaats tot het zittende leven leidde verergeren; we gedragen ons als geesten die onderhoud aan het lichaam verrichten, als een materiaalman die een racket repareert. Het type Chad draagt eraan bij: de fitnessinstructeur is als de materiaalman, hij geeft de klant technische tips voor het spannen van de snaren.

Gedurende een paar weken of maanden kan dit onschuldig zijn: we verliezen wat gewicht, worden wat gespierder of vergroten onze longcapaciteit. Maar zodra de in het oog springende foutjes zijn verdwenen, houden we vaak weer op met sporten – de machine is als het ware gerepareerd. Dit is een van de redenen waarom menig lidmaatschap van een sportschool ongebruikt in een la ligt. Niet alleen omdat we lui of vergeetachtig zijn, maar omdat de angst voor ziekte en lichamelijke problemen verdwenen is, waarna onze ledematen en organen weer onzichtbaar worden. Het dualisme kan onregelmatige buien van sportbeoefening stimuleren – als het die al stimuleert.

Descartes als spelbreker

Door het dualisme kan sporten ook iets doms lijken, waardoor we de intellectuele en fysieke beloningen ervan missen. Zoals we zullen zien, kan trainen intellectueel plezierig en ethisch uitdagend zijn. Het kan ons denken veranderen en door ons denken veranderd worden.

Dat is de reden dat het meten van de omvang van