

Wij zijn ons lichaam

Wat sport en beweging ons vertellen over menselijk gedrag

Alhoewel dit een boekbespreking is, reikt ze toch verder en sluit goed aan op het topic in dit magazine over instrumentalisering.

Vlak voor de voorjaarsvakantie en de corona lockdown nodigde de Calo in Zwolle schrijver/filosoof Aldo Houterman uit om met opleidingsdocenten en studenten over zijn boek *Wij zijn ons lichaam* in gesprek te gaan. Hoe verhoudt zich de hier beschreven filosofie tot die van de Calo? Een enerverende avond met ouderwets boeiende discussies was het gevolg. Deze recensie is een samenvatting van de reactie op het boek.

TEKST HERMAN VERVELD

Leg de titel van dit boek voor aan een willekeurige bewegingsonderwijzer, en voordat je het weet raak je verwikkeld in een diep filosofische discussie.

Want wat betekent dat eigenlijk, je lichaam zijn? En wat zegt dan dat bewegende lichaam over de mens? Kun je ook een lichaam hebben? Met een titel die provocerend knipoogt naar hersenwetenschapper Dick Swaab (2010), die tien jaar geleden *Wij zijn ons brein* publiceerde, zette Aldo Houterman de discussie direct op scherp. In zijn boek analyseert Aldo aan de hand van sprekende voorbeelden uit de sport, de dualistische wijze waarop naar lichaam en geest in relatie tot sport en bewegen is gekeken en geschreven. En waarom volgens Aldo juist het 'lichamelijke' van de mens toegang geeft tot spreken over mens zijn.

Enkele citaten

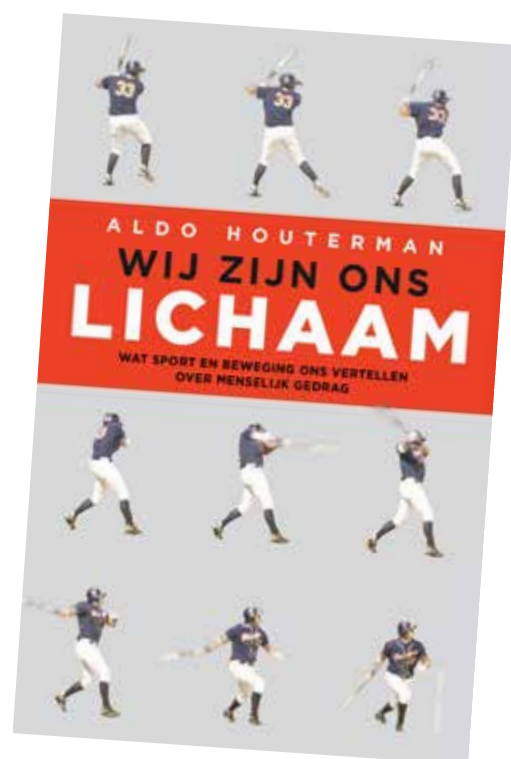
Eerst en vooral hulde voor deze filosoof die verder kijkt dan zijn intellectuele brein rijk is, die niet met zijn neus in de boeken blijft

hangen, maar de wereld - zoals een spelend kind - daadwerkelijk tegemoet treedt. Paar treffende citaten aan het begin van zijn boek:

Onderwijs is niet meer een zaak van een intellectueel 'weten dat', maar van een lichamelijk 'weten hoe'. (p.14)

Kennelijk zien we onszelf steeds minder als een denkende geest of een denkend brein, maar eerder als een bewegend en voelend lichaam. (p.14)

Aan de ene kant komt het lichaam in de schijnwerpers te staan via sport, beweging, fitness, yoga en gezond eten. Tegelijkertijd zien we dat het menselijk lichaam nog steeds slechts een instrument is, zelfs in de meest vernieuwende projecten. 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 ondergeschikt aan ons bestaan – is het een machine, een automaat die door een programma kan worden bestuurd? (p.16/17)

Ik pleit voor een fenomenologische benadering van het sportende lichaam. Deze probeert recht te doen aan en open te staan voor verschillende perspectieven of dimensies van het complex 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. (p. 19)

Zoektocht

Vervolgens gaat hij verder op zoek naar de betekenis van het lichaam. In vier hoofdstukken geeft Aldo ons inzicht in zijn zoektocht naar welk lichaam moet worden herontdekt: de vloeibare omgeving van het lichaam, tussen andere lichamen en het lichaam dat ziet, voelt en luistert. Zijn wijsgerige wegwijzers zijn onder andere de ons welbekende en zeer gewaardeerde existentieel-fenomenoloog Maurice Merleau-Ponty, de eco-psycholoog Gibson, de postdialectische, fietsende sferenfilosoof Peter Sloterdijk en de hier vrijwel onbekende, maar helaas vorig jaar overleden Franse wetenschapsfilosoof Michel Serres. Volgens onze filosoof des vaderlands René ten Bos, school achter zijn enorme verscheidenheid aan thema's (muziek, sport, architectuur, spiritualiteit) het grote verlangen om elke vorm van dualisme op te blazen. Hij was op zoek naar de verbinding, naar het netwerk.

Dit verlangen vertoont grote gelijkenis met de weg die wij vanaf de oprichting van de Calo zijn opgegaan en ik ben ook hele mooie en parallelle denklijnen en verhalen tegengekomen in Aldo's boek. Gordijn heeft ons de weg gewezen naar een relationeel beweegconcept. Deze wijze van kijken en analyseren van het menselijk zich bewegen, brengt de leerlingen in betekenisvolle leersituaties, waarin hun bewegingsgedrag in een gewenste richting kan worden beïnvloed, zodat ze hun mogelijkheden ontdekken om op eigen niveau de fascinerende beweeguitdagingen in de activiteiten aan te gaan en op te lossen. Zijn 'leerling' Jan Tamboer, de eerste sportfilosoof in Nederland, introduceerde deze relationele theorie in de sportwereld en ontwikkelde die door naar een handelingstheorie over bewegen. In het

handelen worden wereld, lichaam en persoon op een specifieke wijze met elkaar verbonden: een handeling is een persoonlijke manifestatie van een lichamelijke betrokkenheid op en een lichamelijk begrijpen van de wereld. In zijn *Voetbaltheorie* (2004) zegt hij het volgende:

De centrale kenmerken van het voetballen worden in dit boek beschreven vanuit een handelingstheoretische visie. Mensen worden primair als handelende wezens opgevat, en ook het voetballen wordt derhalve gezien als vorm van handelen. Voetbaltaal is in de eerste plaats handelingstaal. Die taal krijgt echter pas betekenis binnen een bepaalde context, namelijk die van een spel. Voetballen is een vorm van handelen in spelverband. (p.23)

Mooi voorbeeld

Deze relationele handelingsgerichtheid sluit mooi aan bij één van de mooiste en meest treffende voorbeelden die ik in Aldo's boek ben tegengekomen. In een interview aan 'The Guardian' zegt de voetballer Xavi van FC. Barcelona het volgende:

"Dat is wat ik doe: ruimte zoeken. De hele dag. Ik zoek voortdurend. De hele tijd, de hele tijd. Hier? Nee. Daar? Nee. Ruimte, ruimte, ruimte. Een beetje zoals op de PlayStation. Ik denk: shit, de verdediger staat hier. Dus daarheen met de bal. Ik zie de

In vier hoofdstukken geeft Aldo ons inzicht in zijn zoektocht naar welk lichaam moet worden herontdekt: de vloeibare omgeving van het lichaam, tussen andere lichamen en het lichaam dat ziet, voelt en luistert

ruimte en ik pass. Dat is wat ik doe." Voor Xavi is het voetbalveld dus geen gestolde eenheid, maar een netwerk van zones, tegenstanders en gaten dat meebeweegt met de passen die hij zet. Met elke beweging ontstaan er dus nieuwe handelingsmogelijkheden in het spel. Zeker voor een middenvelder is dit open netwerk of web van belang, omdat hij geen vast doel heeft zoals de spits. Middenvelders moeten hun spits zo aan weten te spelen dat deze gezien de bewegingen van de verdedigers en de gaten op het veld in een gunstige positie ten opzichte van het doel terechtkomt. Merleau-Ponty noemt deze verbindingen tussen lichaam en ruimte 'intentionele draden'. Lichaamsbeweging creëert lijnen, gaten, zones van aantrekking en afstoting in het voetbalveld. Bewegen is geen gevolg van het nadenken van de sporter, maar in de beweging denkt de sporter na (p. 58).

Okay Aldo, dacht ik, hiermee heb je de mogelijke munitie in handen om het dualisme, dat binnen ons vakgebied vaak tot monisme, dat



▲ Lezing Aldo

wil zeggen eenzijdige lichamelijke oefeningen en bewegend leren leidt (bijvoorbeeld in de Wiel Coerver-methode tijdens een voetbaltraining), op te blazen en aan een noodzakelijk netwerk rondom bewegen te beginnen. We lijken hetzelfde spel te spelen, de kunst van het veldspel. Echter, naarmate ik verder in zijn zoektocht verzeild raakte, bleef het maar steeds over het lichaam te gaan, als een losstaand substantief dat zich zodanig tot zijn omgeving verhoudt. Vooral de beleving van het lichaam werd in steeds poëtischer woorden beschreven. Waar blijft het relationele mens- en maatschappijbeeld, dacht ik al lezende? Je was zo mooi met Merleau-Ponty begonnen. Want net als hij, wens je toch niet langer dualistisch noch monistisch te filosoferen over lichamelijkeheid? We zijn immers ons lichaam. Het is geen instrument, noch een gestalte van de geest, maar een lichaam-subject, een intentioneel lichaam dat betrekking heeft "op een zijswijze waarop ik bewegend antwoordend bij de dingen en mensen ben." (Gordijn, 1975, p.15).

Onvermijdelijk kom ik dan aan het einde van zijn boek en aan de hand van de, in mijn ogen nogal esoterische filosofie van Serres, de volgende poëtische beschrijving tegen:
Het bewegende lichaam mengt de zintuigen en brengt ze tot een eenheid. De voetballer of honkballer ziet de situatie op het veld niet van bovenaf, maar verliest deze onafhankelijke positie; het hele lichaam wordt bespeeld en meegetrokken in de waarneming. Enkelgewrichten, borst, buik en ellebogen, zelfs de genitaliën houden zich bezig, en allemaal tegelijk

en zonder reserves, met de passen van de tegenstander en de richting van de bal. Waarneming maakt ons lichaamsweefsel en onze botten elastisch, fluïde, en deze miraculeuze verandering is mogelijk door muziek. Zelfs in volledige stilte zoekt de sporter naar melodieën en ritmes die zeer verfijnde trillingen doorgeven van het veld naar de spieren. (p.223)

Afhaken

Hier scheiden onze wegen. Hoewel ik zelf groot liefhebber ben van kunstvormen als dans en muziek, trekken Aldo's gedachten over sport en bewegen mij te veel naar hogere kunstzinnige en expressionistische sferen, terwijl de bewegingsonderwijzer in mij handelingsgerichter en pragmatischer zou willen doordenken. Als opleiding willen wij dat onze studenten steeds deskundiger worden op het gebied van sport- en beweegactiviteiten, zodat zij het beweeggedrag van hun deelnemers (in de LO-context, de leerlingen, in de context van de vrije tijd, de sporters en in de psychomotorische therapie en bewegingsagogie, de hulpvragende cliënten) in de sport- en beweegpraktijk op een adequate en vakbekwame manier gunstig kunnen beïnvloeden. Om deze activiteiten op een professionele wijze te begeleiden, zal de bewegingsonderwijzer deze sport- en beweegpraktijk goed moeten observeren en analyseren, zodat er adequaat geleerd en gestimuleerd kan worden. Vanuit een relationele mens-, beweeg- en maatschappijvisie heeft de Calo in de loop der jaren een model en perspectief voor het bewegingsonderwijs ontwikkeld over 'hoe je naar bewegende mensen in

een beïnvloedingscontext' kunt kijken en deze vervolgens in de juiste en gewenste richting kunt beïnvloeden.

Bewegen is relationeel

Wanneer we bewegen als een relationeel gegeven zien en de mens als een daadwerkelijk handelend persoon, dan is de speelhandeling die Aldo beschrijft geen handeling die een lichaam uitvoert, maar een specifieke handeling van de voetballer Xavi verricht in het Camp Nou in een Champions League wedstrijd tegen Chelsea. Dergelijke handelingen staan niet op zichzelf (zijn geen uitvoeringen van lichamen) maar zijn, zoals gezegd, relationeel, dat wil zeggen; ze zijn betekenisvol en ontleenen hun betekenis aan bepaalde perspectieven (de wijze waarop de beweegproblematiek wordt vertaald, van voor-bewust naar bewust niveau, als reflectie op het handelen, zoals Merleau-Ponty dat ook zo mooi aangeeft). Het doen – de beweegpraktijk, het voetbalspel – is dus menselijk handelen en alle handelingen kennen volgens Habermas (1981) een eenvoudige driedelige structuur. Handelingen zijn: (1) *activiteiten* of gebeurtenissen (spelen, springen, zwaaien, zwemmen, lopen, stoeien, dansen) die worden verricht door (2) *actoren* of deelnemers zelf (spelers, turners, dansers, leerlingen

Zoals een spin haar web weeft, zo wil 't Web professionals in de beweegpraktijk met elkaar verbinden

en recreanten) met (3) *anderen* en het *andere* in een bepaald sociaal veld of specifieke context (medespelers, docenten, coaches, gymzaal, sporthal, speelplein, gymlokaal, camping). Vanuit deze relationele en basaal driedelige structuur, hebben we op de Calo een eenvoudig kijkkader ontwikkeld om deze specifieke (en vaak ook complexe) handelingen te analyseren, te duiden en vervolgens de leerlingen gunstig te beïnvloeden om zich daarin verder te bekwaamen. Dit noemen wij 'beter leren bewegen'.

Eenzijdige invulling

Tenslotte, en dat kunnen we dergelijke filosofen en wetenschappers wellicht niet al te euvel duiden, denk bijvoorbeeld ook aan Midas Dekkers (2006) met zijn boek over *Lichamelijke Oefening*, wordt Aldo's beeld over sportactiviteiten vooral gevoed en ingevuld door de (wedstrijd)sportcultuur en zijn eigen wielrenbeleving. Deze cultuur

is slechts onderdeel van een veelomvattende beweegcultuur, waarin vergelijkbare activiteiten worden gedaan, maar dan in een geheel andere context, met andere doelen, methodische en pedagogisch-didactische uitgangspunten en mogelijkheden. Leerlingen zijn compleet andere personen dan profvoetballers en wij zullen in een balspel (bijvoorbeeld met de beweeguitdaging van het passeren en onderscheppen m.b.t. het scoren) hen dan ook in betekenisvolle beweegsituaties moeten brengen, waarbij zij op hun eigen niveau de verschillende speel-mogelijkheden onder de knie kunnen krijgen. Menselijk zich bewegen is niet de allerindividueelste emotie van de allerindividueelste expressie. Je zou ook kunnen zeggen: elke leerling is net als elke andere leerling, net als sommige andere leerlingen en lijkt op geen andere leerling. In de geest van deze gedachte (relationeel bij uitstek) kun je dan op zoek gaan naar patronen en gelijkenissen in het unieke bewegingsgedrag en daarin de gezamenlijkheid en interesse (dat wat ons samenbindt) als leidraad van handelen en beïnvloeden nemen. Niet stil blijven staan bij de klassiek wetenschappelijke subject-object verhoudingen door steeds weer fenomenologisch te blijven inzoomen op de handelende mens, maar eerder je oor te luister leggen bij filosofen als Henk Oosterling (2010), die ons 'ecowijsheden' willen aanreiken, daarmee aangevende dat het individu als fenomeen een achterhaald begrip is en we ons meer moeten gaan richten op omgevingsfactoren.

Op de Calo hebben we vanaf onze oprichting een stichting (voorheen vereniging) gevormd, die niet voor niets 't Web, Netwerk rondom Bewegen' (www.hetweb.nl) heet. Zoals een spin haar web weeft, zo wil 't Web professionals in de beweegpraktijk met elkaar verbinden. Vanuit een relationele visie op de mens en zijn beweegwereld, wil het deze spilfunctie in een netwerk blijven uitdragen.

Tot slot

Met deze publicatie heeft Aldo een mooie stap gezet in het breed (blijven) trekken van de discussie over en perspectieven op de waarde van sport en bewegen. En hoewel de voorbeelden en toepassing in dit boek nog weinig op het bewegingsonderwijs zijn gericht, worden wel de juiste vragen gesteld. Ik denk ook dat deze filosofische vragen in dit coronatijdperk wellicht een ander en nieuw licht zullen laten schijnen op lichamelijkheid en bewegen.

Het boek is een absolute aanrader voor alle beweegprofessionals die deze zomer toch weinig anders lijken te kunnen doen dan in eigen land rustig een boekje te lezen.

Herman Verveld is docent aan de Calo van Hogeschool Windesheim in Zwolle

Literatuurlijst

- Dekkers, M. (2006). *Lichamelijke Oefening*. Uitgeverij Contact, Amsterdam.
- Gordijn, C.C.F., Brink van den, C., Meerdink, P., Tamboer, J.W.I., Vermeer, A. (1975). *Wat beweegt ons*. Bosch & Keuning N.V., Baarn.
- Habermas, J. (1981). *Theorie des kommunikativen Handelns*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Houterman, A. (2019). *Wij zijn ons lichaam, wat sport en beweging ons vertellen over menselijk gedrag*. Ambo|Anthos, Amsterdam.
- Oosterling, H. (2010). *Woorden als daden* (vanaf p. 70). Heijningen: Uitgeverij Jap Sam Books.
- Tamboer, J. (2004). *Voetbaltheorie*. Elsevier, Maarssen.

Contact

hd.verveld@windesheim.nl

Kernwoorden

instrumentalisering, filosofie, relationeel bewegingsconcept