

HARDLOPEN

Bodysense, bodycare, bodypower

Retorica: pakkende bijdrage Logos, ethos, pathos.

D&H al meer dan 15 jaar lang ga ik twee keer per week naar de kleine sportschool van het Academie Instituut aan de Homeruslaan voor mijn portie fitness. Begin van dit jaar hingen daar uitnodigingen om de promotie bij te wonen van Maarten van der Worp onder de *titel Injury free running - A utopia?* Vraagteken. In een vrolijke stemming heb ik toen een keer de titel veranderd in: *Injury free living – A utopia?* Met ander woorden: ipv Is het mogelijk om zonder blessures hard te lopen, nu: is het mogelijk om zonder kwetsures te *leven?* Dat vonden de heren wel leuk en door dit grapje sta ik nu hier.

Ik ben heel vereerd om hier in dit wel heel selecte gezelschap te mogen spreken, maar ik ben natuurlijk wel een beetje ene vreemde eend in de bijt van al het medische, fysio/biologische en sportieve geweld van vanavond. Heel kort even over mezelf. Mijn naam is Joep Dohmen. Niet de JDO van de NRC. Hij is historicus en Limburger, ik ben filosoof en Brabander. Hij houdt zich bezig met het bestrijden van allerlei kwaad, en ik met de bevordering van het goede.

Ik ben nu 66 en sinds een jaar emeritus hoogleraar ethiek aan de levensbeschouwelijke Universiteit voor Humanistiek te Utrecht. Momenteel ben ik lector Bildung aan het Centrum voor Humanistische Vorming. Let wel, voor mij staat *vorming* dus voorop, educatie, Bildung, ook in dit korte verhaal. Ik schrijf niet voor niets boeken, zelfs goede boeken over levenskunst, waarover dadelijk meer. Ik ben tegelijk cultuurfilosoof en moraalfilosoof. Als cultuurfilosoof interesseer ik me voor allerlei trends, zoals de moderne individualisering, de manier waarop mensen tegenwoordig met tijd omgaan en met vrije tijd, met werk, met geld, of met hun lichaam, met relaties, sels, sport, media en digitalisering,et cetera. Als

moraalfilosoof ben ik bovendien geïnteresseerd in allerlei vragen over de kwaliteit van leven. In de hele geschiedenis van de westerse cultuur is misschien dit wel de allerbelangrijkste en moeilijkste vraag :

wat is nou kwaliteit, wat is een goed leven?

Heel algemeen interesseer ik me vooral voor moderne identiteit. Wat voor levens leiden wij vandaag? Wat houdt ons bezig, wat vinden wij belangrijk en waarom? Vanavond werp ik kort een paar hele weliswaar alledaagse, maar toch wel belangrijke vragen op zoals:

waarom doen mensen aan sport? Meer specifiek: waarom lopen mensen eigenlijk hard? wat zegt hardlopen over hun identiteit? Wat is eigenlijk de zin van het hardlopen voor de moderne hardloper? En wat betekent *injury free running* voor hem?

Er zijn natuurlijk allerlei verschillende manieren om hard te lopen, en het ligt voor de hand dat die hardloper voor wie hardlopen het meest betekent, juist omdat het zijn lifestyle is en omdat het zijn identiteit bepaalt, daarom ook het meest kwetsbaar is. Daarom zit deze zaal vanavond vol. Omdat *injury*, blessures en kwetsures, voor de echte runner ! .. niet alleen vervelend en storend, maar soms zelfs heel bedreigend kunnen zijn. Het kernthema dat hier op de achtergrond meespeelt, is dat van de grenzen aan de maakbaarheid van het lichaam. Ik ga daar iets over zeggen wat misschien omstreden is of me niet in dank wordt afgenomen maar dat is niet erg.

Als filosoof hou ik me natuurlijk niet concreet bezig met het ontstaan, voorkomen en behandelen van sportblessures, maar ik richt me op de identiteit van de hartloper, op maakbaarheid en kwetsbaarheid, en daarom zal ik inzoomen op de persoon van de echte hardloper. Dit is mijn programma:

- ik vertel eerste iets over de omwenteling in onze westerse cultuur die wij vandaag aan den lijve ervaren.

- Dan vertel ik kort hoe mijn discipline, de filosofie van de levenskunst daarop reageert.

- En tenslotte pas ik dat toe op de vraag van vanavond, is blessurevrij hardlopen een utopie? Ik ben vooral geïnteresseerd in de vraag hoe ga de echte hardloper met blessures omgaat.

1. Wat kenmerkt onze cultuur.

De afgelopen halve eeuw is onze wereld in een enorme stroomversneling terecht is gekomen. Als ik zelf stil sta en probeer om achterom te kijken, kan ik het nauwelijks geloven. Ik ben geboren eind 1949, vlak voor de tweede helft van de twintigste eeuw, in de Brabantse provincieplaats Tilburg. In de straat waarin mijn ouders, mijn twee zussen en ik woonden, stond één auto, een zwarte Ford van slager Coolen. We hadden geen TV en hebben de moord op Kennedy in 1963 samen met een man of twintig uit de straat bij de overburen gezien. Niemand gaat meer bij de overburen TV kijken, al helemaal niet met 20 anderen. Af en toe kwam de pastoor op bezoek en rookte van mijn vader een sigaar. We hadden nog geen telefoon, laat staan internet. Onze straat vormde de uiterste grens van een nieuwbouwwijk, je kon bij ons vandaan dwars door het open veld naar Gilze-Rijen en Breda lopen. Ik herinner me uit mijn jeugd vooral de ruimte, de leegte en de traagheid. Het leek wel alsof alles nog moest worden ingevuld. Intussen is alles veranderd± onze huizen, straten, steden, vervoer, reis- en woonvormen. Ons voedsel, drank, genotsmiddelen, vrijetijdsbesteding. Ons werk,

relatievormen, inrichting van ons leven. Hoe zijn we in die stroomversnelling gekomen en wat heeft dat met ons gedaan?

De afgelopen decennia is de westerse cultuur in een nieuwe fase terechtgekomen waarin de invloed van traditie, religie en moraal is teruggedrongen door de opkomst van de markt, van wetenschap en techniek en technologie, en de invloed van de media. Vooraanstaande sociologen en filosofen als Ulrich Beck, Zygmunt Bauman, Anthony Giddens, Jürgen Habermas en Charles Taylor spreken over 'de **posttraditionele**' of 'de **seculiere samenleving**' (Bauman, 1998; Beck, 2002; Giddens 1991; Habermas, 1985; Taylor, 2007).

De klassieke gemeenschapsvormen zijn vervangen door een improvisatie - maatschappij waarin mensen systematisch geïndividualiseerd worden en elk individu van overheidswege geacht wordt een *eigen* levensstijl te voeren. De socioloog Beck zei het zo:

'Er bestaat in het westen nauwelijks een meer verspreid verlangen dan dat om "een eigen leven te leiden." Als een reiziger in Frankrijk, Finland, Polen, Zwitserland, Engeland, Duitsland, Hongarije, Amerika of Canada zou vragen wat mensen daar werkelijk beweegt en wat ze willen bereiken, dan kan het antwoord zijn: meer geld, werk, liefde, God of wat dan ook, maar het zou ook in toenemende mate de belofte van 'een eigen leven' zijn. [...] Het is amper overdreven om te zeggen dat het dagelijks gevecht om een eigen leven te leiden de collectieve ervaring van de westerse wereld is geworden.' (Beck en Beck-Gernsheim, 2002, 22).

In dat 'dagelijks gevecht om een eigen leven' zoekt het laatmoderne individu onophoudelijk naar een houvast op tal van gebieden: inkomen, opvoeding en onderwijs; gezondheid, wonen, veiligheid en de verhouding tot gezag; relaties, respect en zelfrespect, verlangens en ervaringen van angst en schaamte.

De kernvraag is nu hoe moderne individuen erin slagen om hun eigen identiteit te ontwikkelen en het gevecht om een eigen leven te voeren tot een goed einde te brengen en samen met anderen een nieuwe gemeenschap van weerbare individuen te vormen.!

Moderne mensen worden dus geïndividualiseerd en moeten minstens deze drie vragen kunnen beantwoorden:

1. Wie is mijn expert?

Moderne individuen moeten de ingewikkelde, voortdurend veranderende informatie over de stand van zaken op alle levensterreinen zo slim en genuanceerd mogelijk te 'lezen'. Dat betekent permanente scholing en bijscholing. Daarbij staat ons een heel leger experts en adviseurs ter beschikking die zich allemaal gretig in de media profileren. De eerste taak voor de hedendaagse mens is de zoektocht naar een goede expert, adviseur, coach of therapeut op wiens expertise men kan vertrouwen. Dat is precies wat hier vanavond gebeurt! We zijn hier op zoek naar de beste experts op het gebied van injury-free running!

2. *Met wie verbind ik mij?*

De posttraditionele samenleving kent een pluralisering van de leefwereld. Vroeger was het duidelijk uit welk milieu men kwam, welke omgangsvormen daarbinnen heersten, hoe je sociale leven verliep. liepen. Maar de oude gemeenschappen verdwijnen en elk individu moet zelf uitzoeken en beslissen met welke relaties, zakelijk en prive, dichtbij en wereldwijd, hij of zij zijn leven gaat delen. Voor een sporter of hardloper is van groot belang hoe hij of zij zijn sociale netwerk zelf organiseert en onderhoudt, op straffe van isolement en uitsluiting.

3. *Wat is mijn levensstijl?*

Het laatmoderne individu is veroordeeld om op allerlei gebieden te kiezen en moet daarom *een eigen actorschap* op basis van een eigen houding of levensstijl of lifestyle ontwikkelen: *'the only choice we have is to choose ourselves.'* (Giddens, 1991, 185). In zo'n levensstijl zijn een aantal gewoontes, vaardigheden en oriëntaties verenigd. Een hardloper moet op de eerste plaats beslissen hoe hij aan zijn hardlopen vormgeeft en welke plaats het hardlopen in zijn leven inneemt. Ik kom hierop terug.

Conclusie

Ik vat samen. Onze westerse cultuur is na de Tweede Wereldoorlog langzaam opgeschoven van een emancipatie-strategie, losmalloing, bevrijding van oude strakke banden, naar een identiteits- politiek± hoe leid ik mijn leven? Ideologisch gezien hebben we de overgang gemaakt van een **standaardbiografie** waarin de rollen vaststonden, naar **een**

keuzebiografie waarin we ons leven zelf niet alleen mogen maar ook zelf moeten uitstippelen. Centraal staan dus

1. expertise, 2, relatievorming en 3. eigen lifestyle.

Het moderne leven gaat vooral over onze identiteit, over wie we zijn, dwz. over oriëntatie en actorschap. De vraag is dan natuurlijk, hoe zijn moderne individuen instaat om hun leven een eigen vorm te geven onder de druk van de markt die zelf maar één boodschap heeft: consumeer en koop mij!

2. Levenskunst.

Hier komt de actuele filosofie in beeld. De afgelopen 20 jaar heb ik mij vooral bezig gehouden met vraagstukken van identiteit en kwaliteit. De stroming waar ik zelf bij aansluit is die van de levenskunst. De oude Grieken zoals Socrates Plato en Aristoteles en de Romeinen Seneca, Marcus Aurelius en Epictetus, hielden zich fundamenteel bezig met *ars vitae*, art of living. Filosofie was oorspronkelijk *praktische filosofie*: mensen weerbaar maken tegen schuld en spijt over fouten in het verleden, en tegen angst voor de toekomst.

Ik heb samen met een aantal collegae die oude wijsheden ineen nieuw jasje gestoken. Moderne levenskunst betekent voor ons de manier om opgewassen te zijn tegen de complexe eisen van deze tijd en aan je leven een geslaagde vorm te geven. Wij noemen dat: zelfzorg Hoe doe je dat?

Concreet omvat het programma de volgende onderdelen: een hermeneutiek van het zelf ofwel zelfkennis; oefenen (zelfdiscipline);

oriëntatie en motivatie; inspiratie en ontvankelijkheid. Timing en speelruimte.

Mensen moeten allereerst hun speelruimte doorzien: waar kom ik vandaan, waar sta ik en wat zijn de mogelijkheden? Dan komt de hermeneutiek, een filosofisch begrip dat niets anders betekent: de concrete situatie interpreteren, leren lezen, zoals julie hardlopers zegen: je moet de wedstrijd lezen, weten wat er wanneer moet gebeuren. Het belangrijkste is zonder twijfel motivatie, wilsvorming. Je moet weten wat je wilt en waarom. Maar dat kan nooit zonder oefenen, want je moet het niet alleen kennen maar ook kunnen. Ten slotte is timing van groot belang, want voor alles is een tijd, een kairos, zoals de oude Grieken zeiden, een juiste ogenblik. Dit alles, dit hele vormingsprogramma gaat over heel de mens: cognitie, oefening, motivatie, timing, speelruimte. Want mensen zijn denkende en kennende wezens, maar wij zijn ook emotionele dieren en hebben verlangens, een wil, en we zijn tijdelijke, temporele wezens, met een beperkte speelruimte. Ik vergeet nog een ding, en dat doe ik expres. Want dat bewaar ik voor het slot. Opletten dus

3. Hardlopen

Ik maak nu de sprong naar het hardlopen. Voor mij zijn dit de belangrijkste vragen: Waarom loopt iemand hard? Wat drijft iemand, wat is zijn/haar motivatie? Daaruit volgt dan de vraag: hoe loopt zo iemand hard?

Dit zijn vlg mij de belangrijkste motieven voor iemand om hard te lopen:

- **Plezier/genot/lol**
- **Omdat iemand er talent voor blijkt te hebben**

- Om jezelf goed te voelen, hardlopen geeft zelfrespect
- Fitness, gezondheid, belang van elke dag bewegen
- Uit noodzaak: zie de moderne rusteloosheid van Devisch..
Quote van Pascal
- Sportieve gronden, prestatie of topprestatie, eer, erkenning (domein van het professionele hardlopen; atletiek)
- In navolging van anderen, imitatie, omdat anderen hardlopen..
- Lifestyle, als identiteitsbepalend, hoogste waarde in je leven.
- Mixture.. van alles wat: plezier, gevoel, gezondheid, prestatief..

Op grond hiervan onderscheid ik drie soorten hardlopers:

- a. Hardlopen: voor wie hardlopen een van de vele dingen is waar ze zich mee bezig houden, in principe inwisselbaar voor pakweg tennis, volleybal, muziek maken.
- b. Hardlopers voor wie H identiteitsbepalend is. Misschien wel de hoogste waarde van alles wat voor iemand telt; antwoord op de vraag: Wie ben jij? Ik ben hardloper die en die. Dagelijks leven is helemaal gebouwd rondom hardlopen; geldt voor beroepsatleten maar voor nog veel meer mensen...als zij geblesseerd raken is dat een kleine tot grote ramp.. Het bedreigt direct hun identiteit.. .. de pure hardloper kan niet zomaar zeggen : dan ga ik gewoon wat anders doen....
- c. Daartussen zit een hele grote groep die heen en weer beweegt. Soms wordt het hardlopen langzamerhand steeds belangrijker, maar ander tijden zakt het weg..

Ik richt me tot de meest interessante groep, de echte hardlopers voor wie hardlopen alles of bijna alles is. Ze zitten vanavond in de zaal. Ik heb veel gelezen over deze groep atleten en hun motivatie, ik noem ze even 'de pure hardloper'. Daaruit kwam voor mij de volgende karakteristiek naar voren:

1. De pure hardloper is voortdurend op zoek naar de beste expertise, via collegae, coaches, media, gadgets etc. dat is een hele lastige want de expertise wisselt steeds, is tegenstrijdig, voorlopig etc. Vandaag gaat het weer over supercompensatie. Tja.
2. Netwerken, vriendschappen zijn belangrijk maar de echte hardloper is wel een Einzelgänger; de relatie is ondergeschikt aan het hardlopen en daarin is hij uniek, want bij de meeste mensen is dat niet het geval...
3. Hardlopen als hypergoed. H is een waarde die boven alles uitsteekt. Die maakt wie je bent. De pure hardloper zet alles opzij om te focussen op het hardlopen. Natuurlijk zijn er hardlopers die ondernemer, jurist of arts zijn etc maar er zijn opvallend veel hardlopers die maar net kunnen overleven omdat zij alles op die ene kaart zetten: hardlopen.
4. De pure hardloper is bereid om diep te lijden, sla er dan maar de Runnersbladen maar op na. Meestal zijn het Amerikaanse bladen die neerkomen op wat Nietzsche al zei: *Was mich nicht umbringt macht mich stärker. ..*
5. Wat drijft de pure hardloper nu echt? Dit: hij/zij wil maar een ding: *zijn/haar grenzen verleggen*. Niet per se de beste zijn want dat is voor weinigen weggelegd. Maar wel steeds de eigen grenzen verder verleggen, harder hoger sneller langer verder.
6. Daarom D&H zoekt hij steeds die grenzen op en neemt doelbewust risico's op een blessure. Dat zie je trouwens overal in de topsport/ dat IS misschien wel topsport.

Twee voorbeelden:

1. Arjen Robben.
2. Daphne Schippers

Arjen Robben is de meest bekende voetballer van Nederland, die heeft gezorgd dat Nederland derde werd bij het WK van 2014 in Brazilië. Hij is of was de snelste voetballer van Nederland. In 2013 en 2014 was hij helemaal top en had nauwelijks blessures. Sindsdien is het echter bergafwaarts gegaan en heeft hij nauwelijks meer gespeeld. Mijn punt is dit: Robben is een explosieve speler, maar de vraag is of hij op zijn leeftijd (32) nog wel kan exploderen zonder geblesseerd te raken. Maw: in mijn levenskunst termen: heeft hij nog wel de speelruimte om te voetballen en moet hij niet stoppen. Robben belichaamt onze eindigheid, er zijn altijd grenzen, en ergens houdt het op. De pure hardloper accepteert dat niet of alleen door schade en schande.

Daphne Schippers. Ze loopt amper anderhalf haar de 100 en 200 meter en werd resp. 5^e en 2^e op de OS in Rio. Vlak voor de 100 in Rio raakte ze geblesseerd, maar ze liep desondanks een toptijd. Nu hoor ik overal dat het volgend jaar beter zal gaan en dat ze dan wil verbeteren. Ik voorspel een blessurejaar, want die tijden van Daphne waren nu al toptijden, en als je die op zo korte termijn wilt verbeteren, is dat vragen om moeilijkheden.

D& H. .de titel van deze avond en die van het proefschrift van Maarten van der Worp luidt: . TITEL de *titel Injury free running - A utopia?* Dat is natuurlijk een retorische vraag; Het antwoord luidt dan ook: JA natuurlijk is blessurevrij hardlopen een utopie. Anders konden we wel inpakken en de avond en de tent sluiten. Maarten zal natuurlijk laten zien, net als vele collegae hier, dat er wel iets te doen valt. Maar... Het zwakke deel in Maarten van der Worps overigens

voortreffelijke proefschrift is in mijn ogen geen technisch punt, maar een psychologisch punt. Veel atleten voor wie presteren een heilig doel is, *moeten wel geblesseerd raken* ! omdat ze consequent en doelbewust hun grenzen overschrijden. Ze nemen bewust risico's op ene blessure. Maarten gaat ervan uit dat je mensen iets kunt leren, maar dat is maar ten dele waar. Mensen leren hoe het moet en doen vervolgens iets anders, hoe het niet moet.... De kerkvader Augustinus zag dit al heel scherp: *ik weet heel goed wat het kwaad is; maar ik doe het (lekker) toch.*

In de filosofie hebben we vandaag veel oog voor tragiek, voor noodlot, toeval, mislukkingen, echecs. Natuurlijk: ike ben ook een pedagoog, dus cognitie en oefening zijn en blijven belangrijk in de vorming van ons leven. Maar niet alles is maakbaar, er zijn en blijven ook altijd misverstanden, dingen die niet passen, blesures die out of the blue komen, erkenning die je niet krijgt, en vooral: onze eindigheid, de grenzen die elk mens nu eenmaal heeft. Kortom: de tragiek van het leven.

Juist de pure hardloper leeft ervoor om zijn grenzen te verleggen en soms lukt dat ook; maar vaak ook niet en dan raakt hij geblesseerd. De meeste mensen in deze zaal zijn op zoek naar de vraag: *hoe kan ik mijn grenzen verleggen zonder dat ik geblesseerd raakt.* Dat is zelfbedrog. Ik hoop dat Maarten en de ander u kunnen helpen, en soms zal dat lukken maar vaak ook niet, omdat u er zelf om gevraagd hebt. Ik denk dat u ook moet leren om uw verlies te nemen en bij uzelf te rade moet gaan: u wilde iets dat niet kon! En dat gaat niet, dat moet je niet willen. Maar niets menselijks is ons vreemd, en dus zullen we altijd weer gekwetst en dus ook, geblesseerd raken.

Dank u wel.

