

Tweemaal per week sta ik met veel plezier op de ijsbaan. Maar nu ontbreekt er iets. Een van de allerfijnste dingen is om in een groepje te rijden van iets betere schaatsers dan je zelf bent. Niet alleen profiteer je van de verminderde luchtweerstand, maar als door een wonder lijkt je samen te smelten met de schaatser met de betere techniek die voor je rijdt. Je voelt jezelf bewegingen maken die je alleen nooit kunt produceren. Iets met spiegelneuronen? Zeker, of is er meer aan de hand? Maar groepjes mogen nu even niet – corona. Confronterend voor mijn sportieve zelfbeeld.

Nog gekker: ooit kreeg ik tennises. De wonderlijkste oefening vond ik 'schaduwtennis'. Terwijl ik de bal heen en weer speel met een tegenspeler, beweegt de tennisleraar achter mij mee en maakt daarbij technisch juiste en sierlijke slagbewegingen. Terwijl ik hem niet of nauwelijks zie, gebeurt hetzelfde als op de schaats. Ik smelt samen met zijn bewegingen en tennis op een voor mij ongekend niveau.

Wij zijn ons lichaam van Aldo Houterman staat vol met dit soort voorbeelden. Ze dragen Houtermans fenomenologische verkenning naar de betekenis van het lichaam. Is ons bestaan alles wat ons lichaam voelt, beweegt en denkt, en valt het daarmee dus samen? Of is het lichaam daaraan ondergeschikt, als een werktuig en drager van de oppermachtige geest, die dit vergankelijke werktuig bestuurt? Om die vraag te beantwoorden, raadpleegt Houterman velerlei bronnen. Vooral uit de sportwereld, maar ook uit de kunst, filosofie, andere wetenschappen en uit eigen persoonlijke ervaring. Het boek opent met wat er gebeurt als in de kwartfinale van de wereldkampioenschappen voetbal in 2014, tijdens de beslissende penaltyserie, reservekeeper Tim Krul de plek inneemt van Jasper Cillessen. Krul zet een indringend spel van psychologische oorlogsvoering op met de penaltynemers en zelfs de scheidsrechter. Hij transformeert

Wat beweegt de mens?

BOEKBESPREKING

BESPROKEN

Aldo Houterman (2019). *Wij zijn ons lichaam. Wat sport en beweging ons vertellen over menselijk gedrag*. Amsterdam: Ambo Anthos. ISBN 9789026327384



Paul KLOOSTERBOER

de complete situatie zodanig, dat niet langer de penaltyschutter de predator is en de doelman zijn prooi. Krul wordt de regisseur en dader van het geheel en de schutter moet zich maar zien te redden met z'n rotklus.

Met dergelijke voorbeelden illustreert Houterman de verbondenheid van het lichaam met zijn omgeving. Wat maakt dat een voetballer al vertrekt voor een sprint, nog voordat de pass is gegeven, of als de verdediger zelfs nog bezig is een bal te veroveren? Het hele 'veld in beweging' bereikt het lichaam via alle mogelijke zintuigen, waar het lichaam niet alleen op reageert, maar ook op anticipeert en van daaruit zelfs op ingrijpt om dat veld te beïnvloeden. Houterman beroept zich onder andere op de filosoof Merleau-Ponty die de verbinding tussen lichaam en ruimte ziet als 'een netwerk van intentionele draden', eerder 'geleefd' dan 'gekend', waar het lichaam deel van is, zich in beweegt en mede vorm aan geeft.

Brein niet de baas

De verkenning van Houterman voltrekt zich langs vier dimensies waarin het lichaam zich presenteert: bewegend, in zijn omgeving, te midden van andere lichamen en ten slotte als zintuiglijk waarnemend. In zijn betoog zet Houterman zich krachtig af tegen de breinauteurs Dick Swaab en Victor Lamme. In *De vrije wil bestaat niet* schetst Lamme twee besturingsroutes van het lichaam. De primaire, snelle, limbisch gestuurde reflexroute en de tragere, neocorticale route via het bewustzijn. Vanwege die traagheid ziet Lamme dat bewustzijn als een soort 'babbelbox' die achter de feiten aanloopt. Daarom bestaat de vrije wil volgens hem niet en zijn keepers – en meer in het algemeen mensen – in feite niets meer dan een soort doorgeëvolueerde kikkers.

Houterman verwerpt dit behavioristische, mechanistische stimulus-responsdenken. Het is volgens hem een moderne manifestatie van de klassieke scheiding tussen lichaam en geest. Dit idee is volgens Houterman al begonnen bij Plato. Die zag het lichaam als een ondergeschikt werktuig, waar de onsterflijke geest in zit opgesloten. De geest leert 'het ware, goede en schone' pas kennen als hij via zijn sterven uit zijn lichamelijke kerker bevrijd raakt en de weg naar buiten weet te vinden. De enige

manier om al tijdens het leven iets dichterbij het licht te komen, is door te filosoferen, aldus Plato.

Deze denklijn van een geestelijk leven dat zich verheft boven het aardse bestaan zet zich voort in diverse religies, maar ook bij René Descartes. Het cartesische dualisme – de scheiding van lichaam en geest – is de filosofische onderlegger van het westerse verlichtingsdenken, waarin de wetenschap de plek van de religie overneemt als leidraad van het geestelijk leven. Zijn 'Ik denk, dus ik ben' representeert een 'verticaal' (in mijn woorden 'monocentrisch') mensbeeld, waarin het brein als een cockpit enerzijds de lichaamssignalen samenbrengt en interpreteert en anderzijds het lichaam aanstuurt en opdraagt wat te doen.

Houterman illustreert zijn bezwaren tegen dit mensbeeld onder meer aan de hand van de Amerikaanse tophonkballer Owen. Een seizoen waarin Owen schijnbaar moeiteloos een serie buitengewoon goede scores behaalt als 'korte stop', krijgt een ongelukkige wending. De wind krijgt vat op een door hem geworpen bal en raakt een teamgenoot, die met ernstig letsel in het ziekenhuis belandt. Owen gaat twifelen aan zijn worp, zijn kwaliteiten en zichzelf. Hij reageert daardoor

Dr. P.P. Kloosterboer is zelfstandig organisatieadviseur te Amstelveen en redactielid van dit tijdschrift. E-mail: pp@paukkloosterboer.com.

steeds verkrampster en de fouten stapelen zich op. Het wordt een neergaande vicieuze cirkel, die in de sportwereld bekend staat als de 'yips'. Het brein manifesteert zich hier veeleer als stoorzender dan als piloot!

Bewogen en bewegend

Houterman maakt zich sterk voor een 'horizontaal' vernetwerkt lichaams- en mensbeeld, waarin alle zintuigen van het lichaam verbonden zijn en elkaar onderling signalen en opdrachten geven. Dit beeld krijgt ook een sociale dimensie, als hij het lichaam tussen andere lichamen onderzoekt. Een wielerpeloton is voor Houterman (net als uw recensent een enthousiast wielrenner) een bruikbare illustratie. Zo'n peloton kent niet één maar honderden 'piloten'. Afhankelijk van de breedte en de kwaliteit van het wegdek, snelheid, inspanning, fase van de koers, windrichting, helingspercentage, het overige parcours, kwaliteiten, tactieken en taken, enzovoort, bewegen zij zich als een zwerm over de weg. Daarin ontstaan patronen die geen enkele renner alleen kan regisseren, maar die ontstaan (zoals 'op een lint rijden', 'harmonicaeffect' of 'drummen'). Tegelijk hebben de renners en de ploegen die hier het beste op anticiperen, gebruik van maken en ze zelfs weten uit te lokken een groot voordeel (bijvoorbeeld door 'op de kant zetten', 'waaiers trekken', 'demarreren', 'peloton stilleggen', 'laten zwemmen' of 'in een zetje naar de streep rijden').

Naarmate het boek vordert, lijkt de blik van Houterman steeds systemisch-ecologischer te worden. Het menselijk lichaam wordt meer en meer gezien als een bescheiden onderdeel van een fluïde geheel dat voortdurend beweegt en wordt bewogen. De roman *Moby Dick* van Herman Melville en het boek *Water* van filosoof René ten Bos zijn daarbij dankbare inspiratiebronnen. Ook wordt de

grens tussen het menselijk lichaam en zijn omgeving steeds permeabeler. Haast alle zintuigen blijken in essentie geëvolueerd huidweefsel te zijn. Dus terwijl onze huid op het raakvlak van het lichaam met zijn omgeving die omgeving mede vormt, zet die omgeving zich via onze huid en ontelbare onderlinge verbindingen voort in ons lichaam. Verder '(...) is ons lichaam geen passieve ontvanger van stimuli, maar het oefent, traint, imiteert en gaat op zoek naar beweging. Het verheugt zich erop te kunnen springen, dansen en rennen. We herinneren ons dat we bestaan wanneer onze spieren verzuren en we buiten adem zijn,' besluit Houterman zijn boek.

Reflecties


Wij zijn ons lichaam is geen lineair boek met een heldere, vooropgezette conclusie. We volgen veeleer de auteur in zijn verkenningen, waarin de richting zich pas al lezende ontvouwt. Een rijk boek, maar er zijn ook wel enkele kanttekeningen te plaatsen. Hoe veelzijdig ook Houtermans literatuurstudie, zijn beeld van de breinliteratuur blijkt goeddeels gebaseerd op de twee bestsellers (uit 2010) van Lamme en Swaab. Daarmee reduceert hij de breinliteratuur tot een karikatuur van primitief mechanistisch stimulus-responsdenken, terwijl er echt wel meer is te halen. Uit een eigen verkenning ten behoeve van mijn proefschrift (Kloosterboer, 2012) leerde ik hoe een continue (multi)sensomotorische stroom het brein bereikt via de thalamus (het verbindings- en verdeelstation). Dit breindeel herkent daar patronen in en activeert op basis daarvan zowel de snelle, spinale en limbisch gedreven reflex- en reactieroutes, als de tragere, bewuste neocorticale route en de nog tragere route van onbewuste, complexe informatieverwerking tot nieuwe patronen. De beide laatste om betekenis te geven aan ambiguïteiten in de gedetecteerde patronen. Ervaring en ontspanning vergroten het vermogen tot vroegtijdig detecteren van patronen en daardoor anticiperen op wat mogelijk volgt ('expanding mind'). Angst en stress reduceren dit vermogen ('narrowing mind'). Een groot aantal voorbeelden die Houterman aanvoert ter onderbouwing van zijn stellingname, laat zich hiermee ook verklaren.

Een tweede kanttekening betreft de niveaus van analyse. Hoewel de opbouw van het boek een strakke systematiek suggereert, leest het anders. Wanneer gaat het monocentrische mensbeeld nu over het brein als piloot van het lichaam, over leiders die teams of organisaties sturen (bijvoorbeeld de libero in de Duitse voetbalcultuur) of over de mensheid die in het antropocene tijdperk de aarde en de natuur aan zich onderwerpt? Uiteindelijk blijkt het Houterman om al die niveaus te gaan. Hij volgt daarin zijn inspiratiebron Michel Serres, aan wie hij ook zijn boek opdraagt. Maar hij redeneert daarin rommelig. Dat doet hij ook in zijn kritiek op anderen, zoals op Yuval Harari, de auteur van de bestsellers *Sapiens* (2015) en *Homo deus*

(2017). Hij zet Harari neer als vertegenwoordiger van het klassieke verticale brein- en mensbeeld, terwijl deze juist waarschuwt voor de gevolgen daarvan en het ontstaan ervan plaatst in de agrarische revolutie, ver voor Plato. Een gemiste kans lijkt het dat Houterman zelf zijn filosofie niet verder beredeneert op zijn consequenties. Kijk je bijvoorbeeld naar de stereotiepe middelbare westerse witte werkende man door de horizontale wederkerigheidsbril van Houterman, dan zie je iemand die een disproportioneel grote plek in het geheel inneemt. Groter dan het andere geslacht, groter dan andere rassen en groter dan de natuur die hij exploiteert voor de eigen welvaart. Zo gezien gaan de #metoo-, de zwarte Piet- en de klimaatdiscussie niet over dingen 'afpakken', maar om 'inordenen' naar de eigen bescheiden plek die elke mens toekomt. Een bekering tot zo'n wereldbeeld lijkt dus grote consequenties te hebben voor de manier waarop we aankijken tegen actuele wereldvraagstukken (zoals diversiteit, economie en ecologie). Dat zou een uiterst leerzame verkenning kunnen opleveren. Houterman citeert veel originele en ietwat exotische bronnen uit sport, kunst, filosofie en literatuur en dat alleen al maakt het boek zeer leeswaardig. Zo wekt hij tegelijk de indruk dat zijn filosofie van het lichaam zelf nogal afwijkend en uniek is en slechts wordt gedeeld door enkele filosofische geestverwanten als Merleau-Ponty, Serres, Husserl en Sloterdijk. Daarmee doet hij mijns inziens onrecht aan een actuele en groeiende traditie van auteurs die een filosofie van een vergelijkbare strekking aanhangen. Zo komen beroemde systeemdenkers als Von Humboldt (Wulf, 2016), Bateson (1973), Maturana en Varela (1972) en Stacey (2007) tot vergelijkbare mens- en wereldbeelden. Muzikant David Byrne (2014) beschrijft uitgebreid hoe historie, functie, plekken en stijlen van musiceeren elkaar wederkerig vormen en beïnvloeden. En historicus Niall Ferguson (2017) herschrijft de geschiedenis waarin bewegende netwerken eerder historische beslissingen teweegbrengen dan omgekeerd.

Tot besluit

Dat Houtermans visie relevant en bruikbaar is voor ons vakgebied, blijkt uit succesvolle begeleidingskundige varianten van bijvoorbeeld Otto Scharmer (2009), Piet Weisfelt (2002) en Wibe Veenbaas (Veenbaas, Hjort, Broekhuizen & Dirx, 2019). Een belangrijke consequentie daarvan is het betrekken van het lichaam in de begeleiding, bijvoorbeeld via opstellingen, aanraking en lichaamswerk. Bij de klassieke begeleidingskundige roept dit wellicht direct allerlei ethische en morele grensvragen op. Maar omgekeerd kun je je ook afvragen: hoe verantwoord of effectief is het structureel reduceren van klantvragen tot cognitieve en talige vraagstukken, als gedragingen en gevoelens van onze cliënten in essentie gaan over sociaal-lichamelijke vraagstukken?

Al met al heeft Houterman ons met *Wij zijn ons lichaam* een rijk, origineel en prikkelend boek geschonken, dat niet alleen antwoorden geeft maar ook veel nieuwe vragen oproept, zoals een goed filosoof betaamt. 

LITERATUUR

- Bateson, G. (1973). *Steps to an ecology of mind*. St Albans: Paladin.
- Byrne, D. (2014). *Hoe muziek werkt*. Amsterdam: Xander.
- Ferguson, N. (2017). *Het plein en de toren*. Amsterdam: Hollands Diep.
- Harari, Y.N. (2015). *Sapiens: een kleine geschiedenis van de mensheid*. Amsterdam: Thomas Rap.
- Harari, Y.N. (2017). *Homo deus*. Amsterdam: Thomas Rap.
- Kloosterboer, P.P. (2012). *Van waarnemen naar waarmaken: expeditie naar waarde met professionals*. Proefschrift. Den Haag: Academic Service.
- Maturana, H.R. & Varela, F.J. (1972). *Autopoiesis and cognition: the realization of the living*. Dordrecht: Reidel.
- Scharmer, C.O. (2009). *Theory U. Learning from the future as it emerges*. San Francisco: Berrett-Koehler.
- Stacey, R.D. (2007). *Strategic management and organisational dynamics: the challenge of complexity to ways of thinking about organisations*. Edinburgh: Prentice-Hall.
- Veenbaas, W., Hjort, M., Broekhuizen, M. & Dirx, M. (2019). *Passe-partout: vensters op leren*. Utrecht: Phoenix Opleidingen.
- Weisfelt, P. (2002). *Hoe heb ik je lief: over liefde, intimiteit en seksualiteit*. Amsterdam: Boom/Nelissen.
- Wulf, A. (2016). *De uitvinder van de natuur. Het avontuurlijke leven van Alexander von Humboldt*. Amsterdam: Atlas Contact.