

Ik beweeg, dus ik ben

Ex-atleet en ex-journalist Marc Van den Bossche (60) is als professor filosofie met een passie voor sport en bewegen een buitenbeentje onder zijn peers. In zijn dertiende boek, het derde over sport, pleit hij voor lichamelijkeheid. 'Wij zijn niét ons brein.'

Tekst HANS VANDEWEGHE
Beeld WOUTER VAN VOOREN

Disclaimer: dit verhaal kwam tot stand volgens de methode Van den Bossche: vroeg opstaan en aan het werk gaan, bij een dip niet gaan eten maar gaan sporten, daarna ben je eens zo fit en zie je klaarder dan ooit. Het was de eerste keer; hopelijk baart oefening kunst.

Marc Van den Bossche is getraind: "Thuis heb ik op de zolder wat toestellen en gewichten. Als ik daar wat op tekeerga, voel ik mij al een stuk beter en kan ik weer aan de slag. De grootste creativiteit ervaar ik door duursport. Een bruisende geest in een bruisend lichaam."

Filosofen hebben weinig of niets met sport. Dat is de schuld van een anderzijds heel knap filosoof die zei: 'Ik denk, dus ik ben.' René Descartes negeerde in de zeventiende eeuw de antieke Griekse filosofen die lijfelijkeheid juist wel zagen als onderdeel van de vraag naar geluk, zelfverbetering en het goede leven.

Socrates danste en wandelde, Plato worstelde en Diogenes experimenteerde met een hele resem lichaamspraktijken van blootsvoets wandelen in de sneeuw tot masturberen in het openbaar. Sören Kierkegaard, die in de eerste helft van de negentiende eeuw leefde, hield het kuiser. Hij meende dat de geest optimaal functioneert bij een wandeltempo van 4,5 kilometer per uur. Ook Friedrich Nietzsche wandelde, soms tot acht uur per dag, hoog in de bergen.

MINACHTING

De hedendaagse filosofen zijn hun Griekse collega's vergeten. Van den Bossche - ooit hardloper in de letterlijke betekenis, maar nu toch vooral gedreven hobbyfietser - ziet een zeker dedain. "Ik deed op een behoorlijk niveau aan atletiek, maar ik ben zelf ooit gestopt met competitie omdat een filosoof Sartre moest zijn: op café, met een sigaret en een whisky. Hij moest denken en het lichaam was bijkomstig. Er komt steeds meer belangstelling voor de lichamelijkeheid, al is de minachting er nog. Laatst beschreef een collega-

filosoof natuurluipen als doen alsof de mens nog met de natuur verbonden is. Dat is mijn hele beoog: ons lichaam is de natuur die we zelf zijn - ook dat stuk dat we niet kunnen beheersen en berekenen, het wilde diert in ons."

Van den Bossches laatste worp is een compilatie van nieuw werk en deels aangepaste oudere columns, en hij plukte ook uit eerder eigen werk. "Ik probeer op een toegankelijke manier als filosoof over sport te schrijven, al zullen kopers van mijn eerste boek *Wielrennen* (2005) wel hebben opgekeken bij een passage over Heidegger. In de academische wereld wordt dat soort boeken dan weer niet echt ernstig genomen."

Sport en het goede leven is een hoogst leeswaardige opeenvolging van hoofdstukken waarin hij de lof zingt van bewegen, sporten, trainen. Op alle mogelijke manieren en met alle technische

'EEN FILOSOOF MOEST VROEGER SARTRE ZIJN: OP CAFÉ, MET EEN SIGARET EN EEN WHISKY. HIJ MOEST DENKEN EN HET LICHAAM WAS BIJKOMSTIG'

hulpmiddelen die daarvoor te koop zijn. De auteur bezoekt zelf bijvoorbeeld geregeld een fitnessclub waar hij zijn zielsgenoten raak observeert. Bij zichzelf ontdekte hij een oude waarheid als een koe: als een lichaam beweegt, zet dat processen in gang.

"Een vroegere student van mij, een psychiater, zei me ooit dat de mens in feite een chemisch fabriekje is. Ik vond dat wat provocerend, maar eigenlijk had hij gelijk. Het goeie nieuws nu is dat wij geen willoze toeschouwers zijn van wat zich in dat chemische fabriekje afspeelt. We kunnen er zelf mee aan de slag, door een goeie lichaamszorg. Of door te sporten. Vooral door te sporten."

Aristoteles wist al dat elke mens een eigen maat had. Dat geldt ook voor bewegen, vindt Van den Bossche. De ene mens kan heel veel beweging nodig hebben, de andere kan volstaan met wandelen of zelfs met een dagelijkse yogasessie.

"Wandelen is wel het minimum. Ik denk dat het goed is om ernaar te streven de fysieke inspan-

ning tot onderdeel te maken van het dagelijkse leven. Noem het een persoonlijke lichaams-hygiëne, die meteen een andere hygiëne van de geest met zich meebrengt. Ik ben het dus fundamenteel oneens met wat Dick Swaab poneert. Wij zijn niet ons brein. Ons brein is deel van ons lichaam en wij zijn deel van een omgeving en een cultuur en alles beïnvloedt elkaar."

SNEL VERSLAAFD

De passie van Marc Van den Bossche voor sport, die niet-sporters al snel een verslaving vinden, is hem van jongs af aan overkomen. In zijn jonge jaren was hij een redelijk begaafd afstandsloper met een voorliefde voor lang en veel trainen. Toen hij moraalwetenschappen en later filosofie studeerde aan de VUB waar hij nu lesgeeft, gaf hij de sport op. Nog later werd hij atletiekmedewerker bij deze krant en vervolgens cultuurjournalist. En toen ging het mis.

"Ik werkte veel te hard en - en ik dronk ook te veel. Op een avond ben ik met mijn auto tegen een boom gereden. Resultaat: drie weken coma en een verbrijzeld enkel, waardoor ik nooit meer heb kunnen lopen zoals daarvoor. In 2006 heb ik wel nog eens een marathon gelopen, in Kasterlee. Drie dagen lang was ik euforisch. De vierde dag viel ik in een gat. Dus ja, ik ben een mens van extremen. Ik raak makkelijk verslaafd. Tegenwoordig is dat aan bewegen."

De premisse dat het na je zestigste allemaal snel minder wordt, aanvaardt Marc Van den Bossche niet. Hij schermt met het voorbeeld van Ed Whitlock, de Canadees die alle marathonrecords voor hoogbejaarden op zijn naam heeft staan en die in 2016 op zijn 85ste nog een marathon onder de vier uur liep. Vijf maanden later stierf hij aan de gevolgen van prostaatkanker.

"Ik ben ook een paar keer afgeschreven als sporter. De eerste keer met dat ongeval, de tweede keer toen ik spontaan twee ruggenwervels brak door osteoporose. Ik kon niet meer op een stoel zitten, maar bij een kinesitherapeut heb ik de weldaden van krachttraining ontdekt. Ik lach in mijn boek met fitnessers die zichzelf in de spiegel monstren, maar ik merk in diezelfde spiegel dat ik rechter loop, met meer zelfvertrouwen en dat mijn spiermassa is toegenomen. Mijn geteisterde wervelkolom houdt zich nu stil tussen beter getunedede rugspieren. Dat geeft een beter zelfbeeld." De biologie van het ouder worden wil hij niet omkeren, maar als het even kan wordt hij een



Belgische Tarahumara. "Bij die indianenstam lopen negentigjarigen nog een marathon. In de bergen. Dat kan natuurlijk alleen als je je hele leven lang hebt bewogen, niet als je al die tijd op je dik gat hebt gezeten."

BODYSHAMING

Terwijl hij dat zegt, gezeten in een Brugse brasserie - de horeca was nog niet gesloten - loopt buiten een hele dikke jogger voorbij. Ons beider reactie is enerzijds bewondering, maar anderzijds verwondering.

"Ik wil niet aan bodyshaming doen en je moet altijd de context zien van hoe iemand geworden is hoe zij of hij is, maar hoe bestaat het dat je het zover laat komen? Sporten is aan zelfzorg doen, zorg dragen voor je eigen lichamelijkeheid. Doelen hoeven niet. Presteren ook niet, al vind ik steeds sneller fietsen wel een prettig gevoel. Ik ben het eens met Heather Reid, die in haar boek *The Philosophical Athlete* schrijft: niet het presteren zelf, maar wel hoe je leeft is belangrijk."

Enige zelfrelativering is hem niet vreemd als hij het heeft over 'een razernij gehuld in het sociaal geaccepteerde pak van sportbeoefenaar'. Marc Van den Bossche heeft zichzelf begin dit jaar voor zijn zestigste verjaardag getraakteerd op een nieuwe fiets, een dure Canyon, afgemonteerd met het allerbeste materiaal.

"Ik fiets niet zoals mijn vrouw in een groep. Dat is mij te stresserend, altijd letten op het achterwiel vóór je. Als ik fiets, denk ik na, en dat doe ik het liefste alleen. Als mijn vastgezette enkel niet zo zou opspelen - ik kan mijn tenen niet afrollen - zou lopen mijn voorkeur genieten.

"Stel dat ik tante Kaat zou heten en goede raad mocht geven, dan was het deze: laat alle spiergroepen ruim aan het woord. Eenzijdige belasting is voor niemand goed en al zeker niet als je een jaartje ouder wordt en de gewrichten wat minder kloek worden."



Marc Van den Bossche, *Sport en het goede leven, een kleine filosofie van de duursport*, Uitgeverij ASP, 188 p., 18,50 euro.