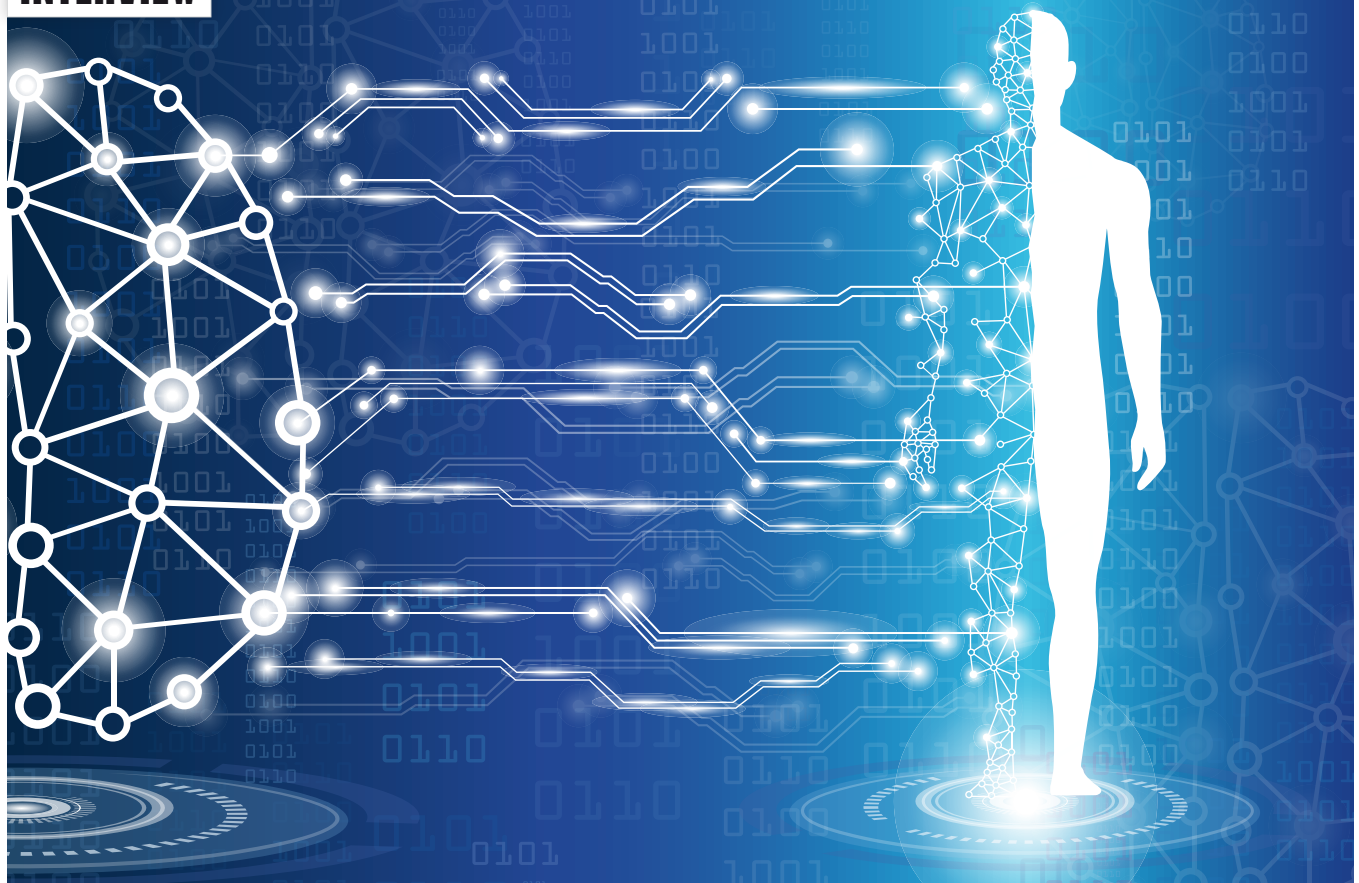




Filosoof Aldo Houterman: "Het lichaam wordt genegeerd"

We zijn veel meer dan ons brein

DOOR **NIK KOK**

Het boek *Wij zijn ons lichaam* dat auteur en filosoof Aldo Houterman heeft geschreven, is een ode aan het lichaam en het voortvarende begin van een kruistocht voor de herwaardering van het lijf. "Het lichaam is gewoon veel belangrijker dan we traditioneel denken."

Ook de zo graag wielrennende auteur die net een boek over het lichaam heeft geschreven, zit in coronatijd vaker thuis dan hem lief is. "En als ik dan toch langs de Amstel fiets, probeer ik de mensen niet te dicht te naderen. Maar het is tegenwoordig druk op het parcours waar ik meestal fiets", zegt Aldo Houterman.

Dat het lichaam dan op andere tijden thuis is opgesloten, daar heeft de filosoof in hem uiteraard zo zijn gedachtes bij. "De gedwongen opsluiting laat wat mij betreft zien dat het lichaam bij voorkeur toch meerdere plekken nodig heeft om te kunnen leven. Je kan thuis zijn en het goed hebben met goedwerkende wifi, maar het is ook zo fijn om naar buiten te gaan. Tegelijkertijd vraagt deze tijd in de 1,5 meter-samenleving een andere verhouding te hebben tot ons lichaam en dat van anderen. De drang om naar buiten te gaan en de huidhonger die sommige mensen ervaren, bewijst tegelijkertijd ook weer dat als we alleen uit een hoofd hadden bestaan, het minder belangrijk is waar het lichaam daadwerkelijk is."

Minder noodzakelijk

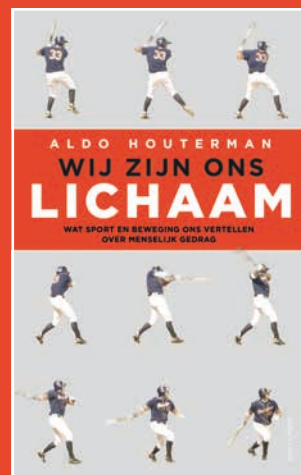
Juist dat laatste bewoog Aldo om zijn boek te schrijven. Dat lichaam van ons is namelijk best wel een beetje achtergesteld, stelt hij. Daar kwam hij achter tijdens zijn studies filosofie en kunstmatige intelligentie. Tijdens het schrijven van zijn scriptie,



FOTO: PUBLICITEITSFOTO

Wie is Aldo Houterman?

Aldo Houterman (1981) studeerde filosofie en kunstmatige intelligentie. Hij doceert filosofie aan de Universiteit van Amsterdam en aan de Hogeschool van Utrecht. Hij is fervent wielrenner. In 2019 schreef hij *Wij zijn ons lichaam*.



herontdekte hij zijn eigen bewegende lichaam. "Ik ging fietsen omdat ik zoveel binnen zat. Als ik ging fietsen, was dat een fijne afwisseling. Met wielrennen moet je jezelf een beetje laten gaan, een ritme vinden en er dan in meegaan. Toen dacht ik nog: *het brein is het belangrijkste, dan moet je ook wel een beetje wat van het lichaam begrijpen*. Maar het is eigenlijk andersom. Het brein is ingebed in het lichaam. En juist het lichaam wordt genegeerd." We sporten meer dan ooit en letten op onze voeding. Tegelijkertijd lijkt het lichaam steeds minder noodzakelijk, want door robotisering en kunstmatige intelligentie wordt het lichaam overbodig. Ook in de neurowetenschap is er slechts geringe aandacht voor het lichaam. "Dan lees ik artikelen over het effect van angst op het brein en dan komen daar plaatjes bij van hersengebieden die oplichten bij angst. Maar ik denk dan: *Wat doet het met het lichaam?* Daar wordt aan voorbijgegaan. In mijn boek probeer ik uit te leggen hoe het hele lichaam hierbij betrokken is."

"Het idee dat we alleen ons brein zijn, voldoet niet"

Aldo Houterman: "De gedwongen opsluiting laat wat mij betreft zien dat het lichaam bij voorkeur toch meerdere plekken nodig heeft om te kunnen leven."

Dick Swaab

Er wordt uitgegaan van een bepaald lichaamsbeeld. "Dat het belangrijkste toch in het hoofd zit en het lichaam er alleen is om te verplaatsen. Als een soort machine." Ook in de moderne wetenschap lijkt het brein belangrijker dan het lichaam. Hersenonderzoeker Dick Swaab verkocht van zijn boek *Wij zijn ons brein* een half miljoen exemplaren. In het tv-programma *De Wereld Draait Door* was hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder een graag geziene gast. "Iemand die mensen aanzet tot bewegen", stelt Aldo. "En dat is natuurlijk positief. Maar dan gaat het toch weer om het brein. Dat je het lichaam moet inzetten om het brein beter te laten functioneren. Terwijl ik vind: het lichaam is veel belangrijker dan we traditioneel denken. Het idee dat we enkel ons brein zijn, voldoet niet."

Met de traditionele denkers is het al niet veel beter. In zijn boek beschrijft Aldo Plato, die het lichaam vergelijkt met een standbeeld waarvan het hoofd regeert op borst en buik. Descartes spreekt van een machine waarin het brein het lichaam aanstuurt met draadjes.

Tom Dumoulin

Aldo Houterman voelt zich een dwarse denker. "Het is een stem die je weinig hoort." In zijn boek haalt hij vaak topsport aan. De Nederlandse wielrenvedette Tom Dumoulin rijdt zijn (overigens vaak uitstekende) tijdritten volgens een strak zogenoemd *pacing plan*, waarin precies is vastgelegd op welke plekken in het parcours de renner moet accelereren en waar hij de benen stil kan houden. Volgens Aldo een voorbeeld van een instrumentalistisch lichaamsbeeld. "Het lichaam hoeft alleen maar uit te voeren wat bovenop wordt opgelegd. Alsof het lichaam vervangbaar is. Alsof het lichaam een slimme fiets is. Een belangrijke filosofische vraag is dan of het lichaam net 'zo'n ding' is als elk ander ding. Ik denk van niet. Ik vind dat je sporters niet kunt reduceren tot enkel breinen. Het gaat juist precies over hoe hun lichaam omgaat met situaties." Voormalig topvoetballer Edgar Davids sprak tijdens zijn carrière van 'een tempel' als hij het over zijn eigen lichaam had. "Alsof zijn lichaam ergens anders was. Die tempel veronderstelt dat je die tempel alleen goed moet onderhouden om God te eren. En dan gaat het dus uiteindelijk om God." Juist bij bijvoorbeeld



"Je behandelt niet alleen het lichaam maar ook een persoon"

Aldo Houterman doceert aan geneeskunde- en biologiestudenten op de Universiteit van Amsterdam, maar ook op de Hogeschool Utrecht aan studenten fysiotherapie. "Dan vertel ik iets over het lichaam en ook de geschiedenis ervan. Ik probeer mijn lessen steeds meer zó toe te passen, dat het effect heeft op de beroepsgroep. Manueel therapeuten en psychosomatische therapeuten vinden bijvoorbeeld dat het aansluit bij de ideeën die ze zelf ook hebben. In die wereld merk ik een heel duidelijk spanningsveld. Therapeuten moeten behandelingen wetenschappelijk onderbouwen. Alles moet meetbaar gemaakt worden. Aan de andere kant wordt het lichaam en hoe we dat kunnen gebruiken, vergeten. Het gaat vaak over het meetbare effect. Dat is misschien een goede eis, maar er zit ook een hele theorie achter. Wát is dat lichaam dat je behandelt? In dat opzicht probeer ik het perspectief te verbreden door verschillende lichaamsbeelden met elkaar te vergelijken. Juist fysiotherapeuten weten ontzettend veel van het complexe lichaam. Je behandelt niet alleen het lichaam, maar ook een persoon."

"Deze tijd in de 1,5 meter-samenleving vraagt dat we een andere verhouding hebben tot ons lichaam en dat van anderen"

topvoetballers neemt de hersenactiviteit af als ze een beweging maken die ze heel vaak trainen. "Met andere woorden: ze spelen niet enkel met hun brein, maar met hun hele lichaam. In de sportwetenschap gaat het vaak over de mentale kracht van de sporter. Over het brein dat de sporter aanstuurt, maar er is dus zoveel meer."

Dat specifieke brein-denken heeft inmiddels effect op verschillende disciplines. De gewone mens is al zijn brein geworden en nu de topsporter ook. "Ik denk dat het een belangrijk debat is om aan te gaan. Er is een wereld te winnen."

Burn-out

Het is zeker niet zo dat de auteur het brein ontkent. "Maar het idee dat we alleen ons brein moeten zijn om onze beweging te verklaren, is een overdreven stelling. Van een burn-out wordt gezegd dat het een geestelijk probleem is en dat het vervolgens iets doet met het lichaam. Maar ik haal in mijn boek Bregje Hofstede aan die zelf het boek *De herontdekking van mijn lichaam* schreef. Zij kreeg een burn-out en beschrijft de spanning die ze in haar hele lichaam voelde. Dat ze op een bankje zit en haar benen niet meer kan bewegen. Als je dan zegt: 'je bent in je hoofd', is dat niet zo belangrijk. Als het lichaam niet functioneert, heeft het een heel groot effect op ons. Omdat we ons lichaam zijn. Een vriend van mij heeft een dwarslaesie en van hem wordt gezegd dat hij dezelfde persoon is gebleven en dat het grootste verschil met vroeger is, dat hij niet meer kan lopen. Maar de persoon is juist wél veranderd. Hoe hij de wereld waarneemt

"Je kan sporters niet reduceren tot enkel breinen"

bijvoorbeeld. Als ik een voetbal zie liggen, wil ik ertegenaan schoppen. Dat heeft hij niet meer."

Er zijn voorbeelden te over. De verminkte soldaat in de Eerste Wereldoorlog die niet op commando zijn neus kan aanraken maar dat wel doet als hij niest. De kip die doorloopt zonder hoofd, kikkers die zonder brein gif van zich af kunnen halen. "Mijn dochter leert tellen op haar vingers. De getallenwereld kunnen we pas begrijpen als we vingers hebben. De getallenwereld begint bij de lichaamswereld."

Proefschrift

De thematiek heeft hem veel opgeleverd. "Ik ben aan een proefschrift bezig en werk daarin mijn boek uit voor een meer academisch publiek. Eigenlijk ben ik pas net begonnen. Ik hoor nu al van veel meer partijen dat het interessant is en dat ik er verder mee aan de slag moet gaan."

En het lichaam zelf? Dat oefent, traint, imiteert en gaat op zoek naar beweging, zo schrijft Aldo. "Het herinnert ons dat we bestaan wanneer onze spieren verzuren en wanneer we buiten adem zijn." ●

