

Tussen optimalisering en kwetsbaarheid: over de dubbele lichamelijke conditie

Hanna Vandenbussche & Aldo Houterman

Topsport lijkt vandaag meer dan ooit samen te vallen met optimalisering: de drang om meetbare prestaties tot op de milliseconde te analyseren, voeding exact af te wegen en slaap nauwgezet te monitoren. Opvallend genoeg gaat deze verbeteringsdrang gepaard met een steeds zichtbaarder wordende kwetsbaarheid. Dit geldt niet alleen voor Olympische atleten, maar ook voor amateursporters. In dit artikel onderzoeken we de ogenschijnlijke paradox tussen optimalisering en kwetsbaarheid en laten we zien dat dit geen tegenpolen zijn, maar dat zij elkaar juist versterken.

Average Rob

In Vlaanderen is hij niet langer weg te denken uit de media: de Belgische comedian, acteur en DJ Average Rob is intussen één van de bekendste amateursporters. In talloze youtube-filmpjes toont hij hoe de gemiddelde mens in staat is om bovenmenselijke uitdagingen aan te gaan. Average Rob wekt zeer veel sympathie bij het grote publiek, omdat hij een verlangen vervuld waar vele amateursporters van dromen: iedereen kan zichzelf zowel fysiek als mentaal overstijgen, mits goed begeleid. Average Rob laat zien hoe je met een minder atletische lichaamsbouw een honderd meter sprint kan afleggen binnen 12 seconden of de finish van de Marathon des Sables kan halen.

Average Rob levert ons een interessante inkijk in ons lichamelijk 'in-de-wereld-zijn': we lijken namelijk steeds meer van ons lichaam te verwachten (Houterman, 2019). Dit is bijvoorbeeld merkbaar in onze huidige gezondheidsobsessie en fitheidscultuur: steeds meer mensen voelen de druk om zo gezond mogelijk te leven en zoveel mogelijk te sporten (Devisch, 2022). Denk aan de massale deelnames aan marathons en wielervedstrijden die steeds sneller uitverkocht raken.

Sommige deelnemers moeten zich bijvoorbeeld een jaar op voorhand inschrijven om aan een marathon of ultraloop te kunnen deelnemen. Waar wedstrijden vroeger uitsluitend waren weggelegd voor een selecte groep topsporters, zijn zij tegenwoordig uitgegroeid tot een vast onderdeel van onze gezondheidscultuur.

Verticale spanning en rationalisering

De fameuze leus ‘deelnemen is belangrijker dan winnen’ lijkt voor de amateursporter verleden tijd. Veelal heerst er bij hem een winnaarsmentaliteit die samenvalt met het Olympische ideaal van ‘citius, altius, fortius’ (sneller, hoger, sterker). De fitheidscultuur veronderstelt een onophoudelijke prestatie- en vergelijkingsdrang: liefst willen we sneller de Mont Ventoux beklimmen dan onze vriend of een marathon rapper uitlopen dan onze buurman. Dat de amateur zich steeds meer spiegelt aan de topsporter is bovendien merkbaar in de manier waarop hij zich laat ondersteunen. Zo gaat hij op zoek naar een coach voor een uitgewerkt trainings- en voedingsprogramma en investeert hij in de beste materialen om zijn prestaties te verbeteren (Vandenbussche, 2021).

De Duitse filosoof Peter Sloterdijk ziet de prestatie- en verbeteringsdrang in de sport als uiting van onze algemene menselijke conditie waarin het erop aan komt om je aangetrokken te voelen tot wat je overtreft. Die menselijke conditie kent een ‘verticale spanning’: een kloof tussen wat je bent en wat je zou kunnen

De menselijke conditie kent een ‘verticale spanning’: een kloof tussen wat je bent en wat je zou kunnen zijn

zijn. Hierdoor zijn we altijd op zoek naar technieken om de eigen begincondities - zwakte, ziekte, onvermogen - te overstijgen (Sloterdijk 2009/2011, 21). Een van deze technieken is oefening of training: een repertoire aan handelingen die ervoor zorgen dat elke volgende handeling verbeterd wordt, of op

zijn minst op hetzelfde niveau blijft(12). Waar traditionele religies zich al richtten op zelfverbetering via rituelen en gebed, zorgt de moderne sport sinds 1900 voor een “baanbrekende accentverschuiving” van oefenpraktijken voor het lichaam, aldus Sloterdijk (35).

In de moderne sportcultus wordt deze menselijke conditie begrepen vanuit een opgevoerde prestatielogica: gedreven door ambitie wil de amateursporter zijn presterende lichaam zo ver mogelijk drijven. Geïnspireerd door de topsporter streeft ook hij naar een uitzonderingspositie en onderwerpt hij zich aan een doorgedreven proces van rationalisering.

Thiam's tranen en een knuffel van Rob: kwetsbare idolen

27

Maar de sterke opkomst van metingen en technologie die de atletische prestaties verbeteren is slechts één kant van de medaille: atleten tonen dat ze meer zijn dan prestatiemachines alleen. Ondanks een sterkere omkadering dan vroeger, stellen steeds meer topsporters zich zeer kwetsbaar op naar de buitenwereld. Denk bijvoorbeeld aan wielrenner Remco Evenepoel, die na zijn opgave tijdens de Ronde van Frankrijk zijn teleurstelling openlijk toonde voor de camera, of aan meerkampster Nafi Thiam, die op emotionele wijze haar conflict met de atletiekbond deelde.

Vreemd genoeg vinden we soortgelijke emotionele getuigenissen terug bij amateursporters. Zo doet Average Rob zich niet voor als een ongenaakbare sportheld, maar kent men hem als een kwetsbaar persoon. Bij mindere prestaties vertedert hij zijn fans met emotionele getuigenissen of innige knuffels met zijn broer. Average Rob illustreert dus niet alleen het prestatiepotentieel van de normale mens, maar ook de rol van de kwetsbare getuigenis.

Dit brengt ons bij een interessante paradox: enerzijds is er een steeds sterkere rationalisering door de onderwerping aan meer kennis, data en controle, anderzijds lijkt het erop dat sporters uit datzelfde regime pogen te ontsnappen door bekentennissen van lijden onder hoge druk. De denker Michel Foucault levert ons met zijn onderdrukkingshypothese interessante inzichten over die dubbele lichamelijke conditie die zowel de topsporter als de amateursporter typeert.

De hedendaagse onderdrukkingshypothese

De openlijke verwijzingen van topsporters naar wantoestanden, hoge druk en psychische belasting in de sport doen sterk denken aan wat Foucault in zijn *Geschiedenis van de seksualiteit* de 'onderdrukkingshypothese' noemt (Foucault 1976, 23-67). Hiermee omschrijft Foucault de breed gedeelde gedachte dat het seksuele leven lange tijd is onderdrukt door kerk, staat en burgerlijke moraal door middel van verboden en censuur. Het gevolg hiervan is dat openlijke bekentennissen worden opgevat als bevrijdingen uit een streng bewaakt regime. Echter, Foucault betoogt nu juist dat de expliciete en gedetailleerde bewoordingen niet zozeer een *bevrijding* zijn maar een *omzetting* van het gehele seksuele leven naar een *vertoog*.

Foucault laat hiermee zien dat een bekenteniscultuur ook haar prijs heeft. Ten eerste kan de aanvankelijke bevrijding omslaan in een plicht tot bekennen: als de censuur verdwijnt, heeft men immers geen reden meer om zijn geheimen te verbergen. Ten tweede wordt het intieme leven door de nieuwe norm van

openheid onderdeel van een politieke economie. Zo schrijft Foucault:

[W]e moeten erover praten als iets dat we niet alleen maar moeten tolereren of goedkeuren, maar dat we moeten beheren, moeten inpassen in nutsvoorzieningen, moeten aanpassen ten behoeve van het algemeen belang en optimaal moeten laten functioneren.

(1976, 34-5, eigen vertaling)

Voor de hedendaagse sportcultuur betekent dit dat de bekentiscultuur een zekere gretigheid en ongeduld met zich meebrengt: dat wat eerder verborgen was moet zowel expliciet als tot nut worden gemaakt. Het recente rapport *Vlammende Ambitie* over de topsportcultuur in Nederland getuigt, naast de vele schrikbarende cijfers over grensoverschrijdend gedrag, ook van een politieke controle over het intieme leven van de sporter^[1]. Alle oorzaken van tegenvallende prestaties moeten worden opgespoord en in kaart worden gebracht. Een “veilig sportklimaat” en een “positieve topsportcultuur” kunnen dan alsnog leiden tot de doelstelling van de Rijksoverheid uit 2019: “meer medailles, in meer takken van sport, met meer maatschappelijke waarde” (Olfers en Van Wijk 2025, 27-8).

Hiermee leert Foucaults onderdrukingshypothese dat achter de ogenschijnlijke paradox tussen prestaties en kwetsbaarheid in de sport nog een bredere systematiek schuilgaat. Zowel het verlangen om je prestaties op te drijven als de bekentenissen over grensoverschrijding kunnen worden beschouwd als technieken van controle en rationalisering. Wie zijn of haar kwetsbare positie verbergt gaat

Wie zijn of haar kwetsbare positie verbergt gaat in tegen de maatschappelijke verwachting dat men zijn grenzen openlijk bekend

in tegen de maatschappelijke verwachting dat men zijn grenzen openlijk bekend. De emotionele getuigenis vindt haar plaats in een economisch nutsdenken waarin het geleefde lichaam tot instrument wordt gemaakt.

Foucault wijst met zijn kritische diagnose echter ook op een alternatief: vormen van zelfverbetering die zich niet laten inpassen op nut en optimalisering. Hiermee komen we terug bij Sloterdijk, die met het begrip ‘antropotechniek’¹ wees op een brede waaier aan oefenprogramma’s tot zelfverbetering. De titel van zijn boek *Je moet je leven veranderen* verplicht ons niet alleen tot deoptimalisering van ons lichaam, maar ook tot oefening in een verandering van ons denken over sport: als we sport willen blijven associëren met gezondheid en welzijn, welke sport leren we onze kinderen dan?

Topsporters worden vaak als voorbeelden en rolmodellen voorgesteld vanwege hun winnaarsmentaliteit. Die mentaliteit uit zich bijvoorbeeld heel sterk in ons taalgebruik waar topsportmetaforen de dagelijkse wereld binnendringen: leerlingen zijn ‘high potentials’, managers ‘high performers’, en werknemers moeten ‘de lat hoog genoeg voor zichzelf leggen’. Presteren staat in die winnaarscontext gelijk aan meten en vergelijken op basis van cijfers en data. Die tendens tot rationalisering vinden we ook terug bij amateursporters die, naar het voorbeeld van figuren zoals Average Rob, hun presterende lichaam steeds verder willen drijven.

Tegelijk gaat die toenemende rationalisering gepaard met een steeds sterkere klemtoon op emotionele kwetsbaarheid. De amateursporter voelt zich impliciet gedwongen om zijn fysieke en psychische grenzen te tonen om herkenbaarheid af te dwingen. Net zoals Thiam toont Average Rob zich kwetsbaar voor de camera: emoties en intieme getuigenissen beantwoorden aan de verwachtingen van de samenleving.

dr. Hanna Vandenbussche, docent/redactiesecretaris, Hoger Instituut voor Wijsbegeerte (KU Leuven) en praktijkassistent in Research Group of Medicine and Health Ethics (U Gent)

dr. Aldo Houterman, docent/onderzoeker Filosofie van het Lichaam, Erasmus School of Philosophy (Erasmus University Rotterdam)

Voetnoten

- ^{1.} Een interessant voorbeeld van deze inpassingen van intieme levens voor een politieke economie is de recent opgedoken aandacht voor de “mentale weerbaarheid” van de topsporter. Het rapport *Vlammende Ambitie* omschrijft dit als “een individuele eigenschap” die topsporters “in meer of mindere mate” zouden hebben. Mentale weerbaarheid “wapent hen tegen vormen van grensoverschrijdend gedrag en bevordert de prestaties en het welzijn” (Olfers en Van Wijk 2025, 18). De sporter ziet zichzelf geconfronteerd worden met een extra eis: het intieme leven moet niet alleen worden bekend, maar ook nog worden vertaald in een vertoog van “mentale weerbaarheid” dat naadloos past in een instrumenteel nutsdenken met het oog op “algemeen belang” en “optimalisatie”.

Literatuur

- Devisch, I. (2023). *Een kleine filosofie van de grote emoties*. Kalmthout: Pelckmans Uitgevers.
- Foucault, M. (1976). *Histoire de la sexualité 1: La volonté de savoir*. Parijs: Gallimard.
- Houterman, A. (2019). *Wij zijn ons lichaam: wat sport en beweging ons vertellen over menselijk gedrag*. Amsterdam: Ambo|Anthos.
- Olfers, M., & van Wijk, A. (2025). *Vlammende Ambitie: Een onderzoek naar de topsportcultuur in Nederland*. Verinorm. zie: [link](#)
- Sloterdijk, P. (2009/2011). *Je moet je leven veranderen: Over antropotechniek*. Vert. Hans Driessen. Amsterdam: Boom.
- Vandenbussche, H. (2021). *Het lot van Atalanta. Een filosofische verkenning van het langeafstandslopen*. Antwerpen: Houtekiet.