PSYCHOLOGIE\_

**Indien ernstig, gelieve zich te onthouden…**

***Betalen om deel te nemen aan een loopwedstrijd terwijl je weet dat je het grootste deel van de tijd flink zult afzien en jezelf zult verwensen en alleen maar hopen dat je zo snel mogelijk de finish bereikt… Klinkt absurd niet? Maar er valt mee te leven, als je gevoel voor humor tenminste van hetzelfde niveau is als je loopschoenen.***

Een goeie grap als opwarmer. Een atleet vraagt aan zijn vrouw wat ze het leukst vindt bij hem: zijn droomlichaam of zijn buitengewone intelligentie? Waarop zij antwoordt: *"Wat ik bij jou het leukst vind, is je gevoel voor humor*". Ok, je ligt misschien nog niet over de vloer te rollen (wij anders wel), maar deze repliek bezit op zijn minst de verdienste dat hij heel waarheidsgetrouw een situatie weergeeft waarmee toch wel wat lopers regelmatig geconfronteerd worden: zonder een flinke dosis zelfspot is het haast onmogelijk om jezelf en je omgeving te verzoenen met de incoherenties van het leven. Humor situeert zich op het raakvlak van twee identiteitsprocessen: individualisering en socialisering. In de eerste plaats individualisering. Als loper zit je vaak in een geïsoleerde positie. Het is waar, je eet niet altijd hetzelfde als de anderen, je rust niet op dezelfde uren, je bent vaak weg. Je kunt zelfs een heel slecht karakter krijgen als je om een of andere reden niet kunt trainen. Dat is allemaal niet bepaald gemakkelijk voor je omgeving, die soms wraak neemt met hatelijkheden van het genre: *"Jij bent een echte egoïst. Voor jouw telt niets buiten je eigen persoontje en je heilige trainingen!"*

De volgende dialoog doet wellicht ook een belletje rinkelen:

*"- Wat, ga je nu al naar huis?*

*- Euh ja, morgen staat er een wedstrijd op het programma.*

*- Een wedstrijd! Ik snap echt niet hoe je zo’n vervelende sport leuk kunt vinden."*

Sommige opmerkingen zijn misschien niet kwaad bedoeld, maar kunnen hard aankomen. *"Met alle inspanningen die je jezelf hebt getroost, is het toch wel bijzonder spijtig dat je een slechtere tijd hebt gelopen dan vorig jaar."* Het ergst zijn de goede zielen die je absoluut willen waarschuwen voor de gevaren van je favoriete sport! *"Een marathon lopen, op jouw leeftijd!!"* Ze tonen je bezorgd een krantenknipsel met de alarmerende statistieken over alle lopers die het voorbije jaar tijdens een wedstrijd zomaar doodvielen, in de overtuiging dat jij daar nog nooit iets over gehoord hebt. Echt wel *"vermoeiend"* allemaal(we verkiezen het beleefd te houden). Als loper kan je dan op verschillende manieren reageren. De meest voor de hand liggende bestaat erin je entourage te bekeren. Daar hebben we ons allemaal ooit aan bezondigd! Wie nooit aan zieltjeswinnerij heeft gedaan voor de loopsport, mag zich nu bekendmaken.. Als je beseft dat deze methode geen succes kent, kan je opteren voor een radicalere oplossing: je breekt met je oude vriendenkring en infiltreert in een nieuwe groep gelijkgezinden. Maar gelukkig is er nog een derde oplossing. Wat moeilijker, akkoord, maar veel leuker. Je verandert niets. Je blijft in je eentje verder sporten en probeert dapper en goedgehumeurd overeind te blijven tussen het onbegrip en de vijandigheid van je omgeving. In dat geval komt een vleugje ironie goed van pas. Zelfspot is zelfs dé sleutel als je je veeleisende passie wil verzoenen met de frustraties van je naaste medemens. Iedereen is er namelijk van overtuigd dat wie om zichzelf kan lachen nog niet volledig verloren is…

**De onbetaalbare meneer Bergson**

In het begin van de XXste eeuw wijdde de Franse filosoof Henri Bergson een boeiend essay aan de kwestie van de lach (\*). Er staan heel wat interessante zaken in over wat hilariteit veroorzaakt en wat daarentegen de sfeer verpest. *"Er is niets komisch buiten het menselijke"*, aldus Bergson. *"Een landschap zal nooit grappig zijn. Je kunt lachen met een dier, maar dan alleen wanneer je het betrapt op menselijk gedrag of op menselijke trekken."* Verder is ook het onverwachte, het verrassingselement een absolute voorwaarde voor de lach! Niet te verwonderen dat doofheid vaker aanleiding geeft tot hilariteit dan blindheid, die eerder medelijden opwekt. In beide gevallen gaat het nochtans om pijnlijke handicaps. Maar de blinde met zijn witte stok en zijn zwarte bril laat weinig twijfel bestaan over zijn toestand. Als hij frontaal tegen een paal aanloopt of in een rioolput valt, voel je enkel medelijden. Doofheid daarentegen is totaal niet waarneembaar. Wanneer iemand onverwacht doof blijkt te zijn, kan dat aanleiding geven tot hilarisch situaties. Een typisch voorbeeld is professor Zonnebloem die de man die hem vriendelijk begroet heel ernstig antwoordt: *"Neen, dank u, nooit tussen de maaltijden door"*.

De lach vervult nog een andere belangrijke functie, namelijk in het vastleggen van sociale normen. Door met onbetamelijkheden te lachen, baken je uiteindelijk het terrein van de ernstige kwesties af. De lach is op dat terrein zelfs ongelooflijk efficiënt. *"Humor is de kortste weg van de ene mens naar de andere"*, zegt cartoonist Georges Wolinski. Door te spotten met de donkere kantjes van zijn eigen passie, plaatst de loper zichzelf dus buiten het terrein van het als redelijk aanvaarde gedrag. Zo tempert hij eventuele vijandige gevoelens bij niet-lopende medemensen die hem in actie zien en zich zelf wellicht wat schuldig voelen over hun eigen sedentariteit. Lopers spelen ergens dezelfde rol als de hofnarren waarmee vorsten zich ooit omringden. Dankzij de humor genoten zij de vrijheid om zelfs de meest ranzige kwesties aan te snijden, terwijl de andere leden van het Hof door hun ernst gevangen zaten binnen de grenzen van de welvoeglijkheid. Kortom, lopers moeten leren lachen om zichzelf en om hun voortdurende obsessie om hun anders-zijn te verdedigen. Sommigen blinken zelfs uit in die moeilijke kunst. Ken je trouwens die mop over die loper die elke zondagmorgen bij dag en dauw gaat trainen? Op een dag is het zo’n hondenweer dat hij op zijn stappen terugkeert en terug gaat slapen. *"Het is vreselijk weer vandaag",* fluistert hij in het oor van zijn vrouw wanneer hij weer onder de wol kruipt. *"Ik weet het"*, antwoordt ze. *"Maar dat heeft die idioot van mijn man niet belet om te gaan lopen."*

Olivier Beaufays

(\*) Henri Bergson *De Lach, Essay over de betekenis van het Komische*, Parijs, Payot

***KADERTEKST 1***

**Lachen doe je zo**

De lach is het resultaat van de prikkeling van een heel precieze zone in de hersenen. Dat kwam in 1998 eerder toevallig aan het licht. Yitzhak Fried, een neurochirurg van de Universiteit van Los Angeles, manipuleerde die dag met behulp van een elektrode de hersenzones van een epileptische patiënt. Terwijl hij in de linker frontale lob rommelde, begon de vrouw eerst te glimlachen en vervolgens hardop te lachen, naarmate de intensiteit van de stroom toenam. Ze vond al die geneesheren in wit pak plots "*zo grappig*" en de afbeeldingen die men haar liet zien, een boot, een huis en een trein "*geweldig komisch*". Sindsdien gebeurde er veel onderzoek naar de prikkeling van deze hersenzone en naar de typisch menselijke lachsalvo’s die een universeel verschijnsel zouden zijn. Zelfs vlak na de geboorte zouden baby’s er al ontvankelijk voor zijn. Uit een Britse studie bleek bijvoorbeeld dat zuigelingen al reageerden op geschaterlach, in tegenstelling tot dove baby’s. Semiologisch gezien zou lachen een uitdrukking zijn van geruststelling in een situatie zonder gevaar. De vreugde die er meestal mee gepaard gaat, is te verklaren door het vrijkomen van endorfines vanuit de hypothalamus. Een fenomeen dat ook voorkomt tijdens het lopen, maar wel tien keer minder sterk. Het ontlokte neuroloog Henri Rubinstein de opmerking dat één minuut lachen net zo heilzaam is als tien minuten joggen! *"Lachen is ter plaatse joggen",* besloot hij (\*).

(\*) Henri Rubinstein, *Psychosomatique du rire. Rire pour guérir*, Éd. Robert Laffont

**Wist je dat?**

Een studie van het Centrum voor de preventie van hartziekten van de Universiteit van Maryland heeft aangetoond dat personen met hartproblemen bijna twee keer vaker mensen zijn die niet gemakkelijk lachen.

***KADERTEKST 2***

**Arme man**

Lachen stimuleert de productie van witte bloedcellen en is dus een efficiënte manier om infecties te bekampen. Lachen heeft ook een verdovend effect. *"In kinderziekenhuizen waar lachtherapie wordt gebruikt daalt het verbruik van pijnstillers met 30 à 40 %"*, schrijft Dokter Rubinstein. Het feit regelmatig te lachen zou ook de bloedsomloop verbeteren. Maar je mag niet overdrijven! In 1989 organiseerde Ole Bentzen, een Deense arts die heel sterk geloofde in de weldaden van de *"lachtherapie"* een sessie met de film *A fish called Wanda*. Hij moest zo onbedaarlijk hard lachen…dat hij erin bleef!

**Ben jij een echte loper?**

Vanaf welk moment kan je jezelf met recht en reden een echte loper noemen? Beantwoord snel de volgende vragen en je kent het antwoord. Hoe meer stellingen je aankruist, des te ernstiger het syndroom.

O In mijn wasmand zitten meer sportspullen dan normale kleren

O Ik droom vaak dat ik naar een wedstrijd moet. Maar, o vreselijk, ik kom te laat. Of ik heb mijn spullen vergeten. Of ik ben helemaal naakt!

O Ik heb de hele tijd honger

O Ik hou van de pijn in mijn benen, de dag na een zware training

O Ik heb minstens één e-mail adres of paswoord dat het woord *"runner"* of *"marathon"* bevat

O Ik draag mijn hartslagmeter ook buiten mijn trainingen

O Ik kan met mijn vinger het traject van de iliotibale band op mijn dijbeen tonen

O Ik ken de afstand van een marathon op de meter nauwkeurig

O Andere mensen denken wellicht dat de initialen MAS voor *"Museum aan de Stroom*" staan. Ik niet…

O Ik hou van het contact met Lycra®

O Ik slaag erin mijn neus te snuiten met mijn vingers, zonder vuil te worden

O De verkoper van de loopschoenenzaak begroet me met mijn voornaam

O In het buitenland ben ik langer aan het zoeken naar leuke looptrajecten dan naar typische restaurantjes

O Wanneer mensen mij zien, vragen ze me dikwijls spontaan voor welke wedstrijd ik me op dit moment voorbereid

O Ik ben jaloers op de lopers die ik tegenkom wanneer ik zelf niet aan het lopen ben.

O Ik ken alle openbare toiletten en waterfonteintjes in een straal van tien kilometer

O Ik vind het vervelend wanneer mijn GPS-horloge geblokkeerd blijft op *"zoekt satelliet"*

O Wanneer ik tijdens een training word voorbijgestoken door een andere loper, bedenk ik steevast dat ik aan een langere duurloop bezig ben dan hij

O Wanneer er in de supermarkt een liedje van mijn playlist wordt gedraaid, heb ik een onweerstaanbare zin om te beginnen lopen

O Ik ben absoluut niet tegen het nemen van vakantie… Op voorwaarde dat ze samenvalt met een herstel- of taperingperiode!

***KADERTEKST 4***

**Aforismen en gevaren**

**Tijdens het urenlange lopen, kan je veel nadenken en onder woorden brengen. Een bloemlezing!**

*"Het probleem met joggen is dat je op het moment dat je beseft dat je niet in vorm bent, al veel te ver bent om nog wandelend terug te keren."*

Franklin Jones, Amerikaans journalist en humorist (1908-1980)

*"Je moet je laatste marathon vergeten zijn voor je aan een nieuwe begint. Je geest mag in geen geval beseffen wat er gaat gebeuren."*

Frank Shorter, olympisch kampioen op de marathon in 1972

*"Het leven is kort. Lopen lijkt het langer te maken."*

James Hanson, Engelse zakenman (1922–2004)

*"We kunnen niet allemaal helden zijn. Er zijn ook mensen nodig die op het trottoir zitten om de voorbij rennende lopers toe te juichen."*

Will Rogers, Amerikaans scenarioschrijver en humorist (1879-1935)

*"Waarom brengt Kenia zoveel grote lopers voort? Omdat er op de verkeersborden te lezen staat: ‘pas op voor de leeuwen’.*

Bernard Lagat, wereldkampioen 1500 en 5000 meter in 2007

*"Het doet pijn tot op een bepaald punt, daarna kan het onmogelijk nog erger worden."*

Ann Trason, 14 keer winnares van de Western States 100 Miles

*"Lopen is relatief eenvoudig, maar niet gemakkelijk."* Mark Will-Weber, auteur van *The Quotable Runner*

*"Iedereen is een atleet. Het enige verschil is dat sommigen trainen en anderen niet."*

Dokter George Sheehan, voormalig medisch verantwoordelijke bij *Runner’s World* (1918-1993)

*"Kameraden, vandaag gaan wij een beetje sterven."*

Emil Zatopek, aan de start van de olympische marathon (1922-2000)

*“De doodsstrijd van een marathonloper beschrijven aan iemand die de afstand nog nooit heeft gelopen, is een beetje zoals aan een blindgeborene uitleggen wat kleuren zijn."*

Jerome Drayton, winnaar van de marathon van Boston in 1977

*"Als Finland zoveel goede afstandslopers voorbrengt, is dat omdat een gallon benzine er 2,5 dollar kost."*

Esa Tikkanen, voormalig professioneel hockeyspeler.

*"Als God de marathon heeft uitgevonden om mensen te beletten om nog iets stommers te doen, dan moet de triatlon hem wel totaal verrast hebben."*

PZ Pearce, stichter van *Champion Sports Medicine*

*"Wellicht zijn de hersenen en het schoeisel essentieel voor het succes van de marathon. Maar als je moet kiezen, neem je maar beter de schoenen. Er zijn meer mensen die hun wedstrijd uitlopen zonder verstand dan zonder schoenen."*

Don Kardong, 4de op de olympische marathon van 1976

*"Uw lichaam zal u vertellen dat er geen enkele geldige reden is om nog verder te lopen. Het enige wat u dan nog kunt doen is een vertrouwen op uw geest, die gelukkig los van enige vorm van logica werkt."*

Tim Noakes, wereldvermaard fysioloog die meer dan 70 marathons en ultralopen achter de kiezen heeft

*"Het is juist dat snelheid doodt. Bij het hardlopen doodt snelheid al wie er geen heeft."*

Brooks Johnson, kampioen op de 4 x 100 meter tijdens de Panamerikaanse Spelen van 1963