

In de ban van de Olympus.

Een studie naar topsport als bron van zin

Conclusie

Welke zin ontleent een topsporter aan de beoefening van topsport? Op die vraag heb ik een antwoord willen geven in deze studie. Ik kom nu tot de conclusies. Eerst geef ik de belangrijke noties weer die in het betoog aan de orde zijn gekomen.

Ik heb ervoor gekozen specifiek topsport als bron van zingeving te bestuderen. Topsport zie ik als een specifieke vorm van sportbeoefening waarvoor de gerichtheid op de maximale prestatie kenmerkend is. Een topsporter vormt zich een houding naar zijn sportbeoefening en hij stemt zijn levensstijl er op af. Omdat ik veronderstel dat de betekenis die aan topsport wordt ontleend specifiek is, heb ik een onderscheid gemaakt tussen topsport en andere vormen van sportbeoefening. In deze studie heb ik me geconcentreerd op topsport als bron van zingeving voor de sporter zelf. In dit licht heb ik verscheidene ervaringen van sporters te berde gebracht.

Een topsportcarrière heb ik beschouwd als een proces. Iedere sportloopbaan ontwikkelt zich in de loop van de tijd, waarbij vast staat dat het bedrijven van sport overgaat in topsport, dat de carrière een verloop heeft en dat de loopbaan vroeg of laat beëindigd wordt. Iedere sporter ontleent zin aan zijn loopbaan en dit proces van zingeving is wat ik heb bestudeerd. Voor de verkenning van zingeving in de topsportbeoefening heb ik van twee visies op zingeving gebruik gemaakt. Roy Baumeister presenteert een functionele benadering van zingeving. Mensen hebben behoefte aan zingeving in hun leven en zij proberen op verschillende manieren hun behoeften aan zin te vervullen, aldus de cognitief psycholoog. De filosoof Charles Taylor presenteert een perspectief op zingeving vanuit een morele ontologie. Mensen zullen het leven als zinvol ervaren als ze leven in overeenkomst met wat ze als waardevol beoordelen. In deel II van deze studie zijn beide perspectieven in verband gebracht met de zin die een topsporter ontleent aan zijn sport. De metafoer van de godenberg heb ik ingezet om structuur te geven aan de verkenning van zingeving in topsport. Ik zal nu eveneens de lijn van de metafoer volgen, om langs die weg mijn conclusies te formuleren.

Dromen van de godenberg: het proces van oriëntatie

In het proces van oriëntatie is naar voren gekomen dat sporters streven naar het behalen van de absolute top. In de metafoer heb ik de oriëntatie als het dromen van de godenberg

benoemd. Kenmerkend voor de topsporter is zijn prestatiemotivatie. Hij is erop gebrand sportieve progressie te boeken en een topprestatie te leveren. Motivatie is voor een sporter erg belangrijk. Letterlijk doet zijn motivatie hem bewegen richting het doel dat hij voor ogen houdt. Sporters maken veel gebruik van verbeelding wanneer zij zich een voorstelling maken van hun doel en de weg die naar hun doel leidt. Geconcludeerd kan worden dat topsporters van een sterke doelgerichtheid getuigen. Aan topsport kunnen doelen op korte en lange termijn worden ontleend. Het streven naar de voorgestelde doelen veronderstelt een grote betrokkenheid ten aanzien van wat men wil bereiken. Geloven is opgevat als de betrokkenheid ten opzichte van datgene wat iemand als ultiem goed beschouwd. Een sporter kan zich in hoge mate betrokken voelen op het beoefenen van zijn sport en het bereiken van zijn doelen. Hij weet zich verbonden met datgene waar hij in gelooft. In metaforische zin is hij in de ban van de Olympus.

Het beklimmen van de godenberg: het handelingsproces

Als een sporter in de ban van de Olympus is, maakt hij stappen op weg naar de top. Hij brengt zijn streven in de praktijk. Het handelingsproces, het onderdeel van het topsportproces dat ik het beklimmen van de godenberg heb genoemd, vormt een substantieel deel van de sportcarrière. Topsporters leven in het kader van de sportbeoefening. De levensstijl die sporters zich aanmeten is gericht op het optimaliseren van de vorm, zodat uiteindelijk de topprestatie geleverd kan worden. De topsportpraktijk bestaat uit het zoeken naar de optimale balans in training en rust, voeding, spanning en ontspanning en andere omstandigheden. Te leven in het kader van topsport betekent dat de sporter een sterke focus aan de dag dient te leggen. Hij moet zichzelf controle opleggen in het kader van de doelen die hij nastreeft.

Baumeister beschrijft in zijn theorie dat zingeving verschillende niveaus heeft. Een sporter ontleent op verschillende niveaus zin aan zijn sportbeoefening. Situaties, feiten en elementen in het dagelijkse leven hebben betekenis in het kader van een hogere zin. Voor een sporter heeft het zich onthouden van aantrekkelijke dingen en het aangaan van minder aantrekkelijke dingen zin in het kader van het bereiken van de hogere doelen. Te concluderen valt dat een topsporter van het dagelijkse niveau tot op levensbeschouwelijk niveau zin kan ontleen aan topsport. Topsport kan een zingevingskader verschaffen, waarbinnen het leven betekenis krijgt.

Door het wegvallen van traditionele kaders is de mens op zoek naar bronnen die voor waarde zorgen. In de moderne tijd is het zelf een belangrijke waardebron geworden, aldus Baumeister. Ik zou willen concluderen dat het bedrijven van topsport tegemoet komt aan de behoefte aan waarde. Het beoefenen van sport op topniveau is een bepaalde manier van zelfexpressie. Topsporters getuigen van een idee over wat ultiem waardevol is; ze waarderen topsport als het hoogste goed. Taylor heeft het idee van sterke waardering uitgewerkt. In

navolging van deze notie van Taylor wil ik concluderen dat een topsporter een voorbeeld is van een persoon die sterk waardeert. Hij verkiest het bedrijven van topsport boven andere zaken. Hij richt zijn leven in naar zijn idee van wat het meest waardevol is. Door te leven naar zijn bron van waarde, draagt hij uit wat hij werkelijk belangrijk vindt. Taylor beschouwt authenticiteit als het zich dialogisch verhouden tot de omgeving vanuit de eigen waarden. Ik heb gesteld dat topsporters getuigen van authenticiteit, daar waar zij uiting geven aan hun waardebron. De topsporter is te beschouwen als een belichamer van waarden. Doordat hij waarden representeert, kan hij in de rol van voorbeeldfiguur betekenis hebben voor anderen.

Vertoeven tussen de goden: doeltreffendheid in de loopbaan

Het derde gedeelte in de verkenning van zingeving in topsport betrof de doeltreffendheid in de loopbaan. In het proces van sportbeoefening kent de sporter momenten waarin de doelen die hij gesteld heeft, behaald worden. In de godenbergmetafoor vertoeft hij in deze momenten tussen de goden. Voor het proces van zingeving heb ik onderscheid gemaakt tussen het behalen van de absolute topprestatie en het leveren van een optimale prestatie.

Als een sporter het hoogst haalbare heeft bereikt, heeft hij datgene waar hij steeds naar gestreefd heeft en wat hij als ultiem waardevol beoordeelt bereikt. De droom van de top is werkelijkheid geworden. De ervaring de absolute beste te zijn en de droom waar te maken, brengt voor de meeste sporters vervulling. Hoewel het in de meeste gevallen wel het geval is, gaat het bereiken van de absolute top niet noodzakelijk gepaard met de ervaring van vervulling. Het gevoel van voldoening houdt verband met de standaarden die een persoon hanteert. Daarmee wordt benadrukt dat de zinervaring persoonlijk is.

Door de maximale prestatie te leveren kan de sporter ervaren bekwaam te zijn en controle te hebben over wat hij doet. De beste zijn en winnen van alle anderen kan een gevoel van eigenwaarde oproepen en bijdragen aan een positief zelfbeeld. Het gevoel kundig te zijn kan in verband staan met het gevoel van eigenwaarde. Wanneer het hem gaat om het winnen van anderen en het laten zien dat hij de beste is, kan hij zijn ervaren maar het is niet gezegd dat hij daarmee voldoening heeft gehaald uit de manifestatie zelf. Topsporters kunnen zin ontlenen aan belangen buiten de sportbeoefening zelf. Een topsporter kan zin ontlenen aan zijn sportbeoefening zonder plezier in het spel zelf te hebben. De kans is aanwezig dat hij zijn oorspronkelijke zin verloren is.

Het behalen van het allerhoogste niveau kan voor een topsporter betekenen dat hij een godenstatus toegedicht krijgt. Hij wordt geprezen om zijn prestaties en er worden bovenmenselijke trekken aan hem toegekend, ook al blijft hij ook gewoon menselijk. Gevierde sporters presenteren belangrijke waarden voor anderen en worden dikwijls gepresenteerd

als rolmodel. De sporter dient zich te verhouden tot een dergelijke positie. Om aan de top te blijven moet hij in staat zijn zich te blijven richten op het leveren van de topprestatie.

Als een topsporter optimaal presteert, heeft hij zijn potentieel geactualiseerd. Wanneer een topsporter het gevoel heeft dat hij zijn eigen mogelijkheden volledig benut heeft, treedt een ervaring van voldoening op. Groeien in sportief opzicht draagt bij aan de verwezenlijking van het zelf. De eigen sportieve mogelijkheden proberen te benutten kan als zinvol worden ervaren. In die zin draait het om de voldoening in het functioneren zelf, wat zowel een geestelijke als een lichamelijke component bevat. Een sporter kan zin ontleen aan de sportbeoefening zelf.

Wanneer de topsporter optimaal heeft gepresteerd, kan hij de ervaring hebben dat hij boven zichzelf is uitgestegen. Niet alleen heeft hij de grenzen van zijn mogelijkheden bereikt en wellicht verlegd. Ook kan hij hebben ervaren dat de prestatie als vanzelf ging, dat hij los van zichzelf was. Topsport biedt de sporter toegang tot een hogere werkelijkheid. In dit opzicht komt topsport evenals religie tegemoet aan de menselijke behoefte tot zelfoverstijging. Topsport verschaft betekenis die uitstijgt boven de topsport zelf en is wat zijn functie betreft een alternatief voor religie te noemen.

Afdalen van de godenberg: het proces van heroriëntatie

De verkenning van topsport als bron van zingeving is beëindigd met het proces van heroriëntatie, wat het vierde deel vormde. Als sporters hun doel hebben bereikt, zullen zij nieuwe perspectieven moeten vinden. De topsporter evalueert waar hij staat en bepaalt van daar uit opnieuw zijn richting. Het proces van heroriëntatie speelt een belangrijke rol wanneer de topsportcarrière beëindigd wordt. In de metafoor heb ik gesproken van het afdalen van de godenberg. Taylor beschrijft dat ultieme waarden niet vast staan, maar veranderlijk zijn in de tijd. Wat een persoon als ultiem waardevol beoordeelt ligt niet vast, maar houdt een positiebepaling in welke steeds opnieuw geactualiseerd dient te worden. Zo gezien kan datgene wat een topsporter als het hoogste goed beschouwt, veranderen in de loop van de tijd. Wanneer de loopbaan beëindigd wordt, bepaalt de sporter opnieuw wat hij waardevol vindt. Er treedt verschuiving op in zijn referentiekader en hij gaat andere prioriteiten stellen.

Taylor heeft de notie uitgewerkt dat identiteit wordt bepaald op basis van wat een persoon als waardevol beoordeelt. Wie ik ben is waar ik sta, aldus Taylor. Aan deze aanname verbind ik de conclusie dat topsport in belangrijke mate identiteit verschaft aan zijn beoefenaar. Topsporters hebben een idee van wie zij zijn, daar zij een idee hebben van wat er werkelijk toe doet voor hen. Het streven naar zelfverbetering met als doel de maximale prestatie en het leven dat naar dit ideaal ingericht wordt, bepaald in belangrijke mate hoe een persoon zichzelf ziet en hoe hij door anderen gezien wordt.

Wanneer afscheid wordt genomen van de loopbaan, wordt ook een belangrijk deel van de identiteit losgelaten. Niet alleen de identiteit moet voor een deel losgelaten worden, ook in andere opzichten kan het stoppen met topsportbeoefening verlies met zich meebrengen. Nadat zij het topsportleven vaarwel hebben gezegd, kan het zijn dat sporters doelloosheid ervaren en geen idee hebben van wat er voor hen werkelijk toe doet. Het zingevingskader dat de sporter aan zijn sportbeoefening ontleende, valt weg. Het is zaak voor de sporter om zich opnieuw te oriënteren door te bepalen wat voor hem nastrevenswaardig of vervullend is in zijn leven.

Topsport als bron van zin

Tot zover de conclusies die in mijn optiek te formuleren zijn op basis van het betoog. Ik wil nu enkele algemene conclusies trekken met betrekking tot de zin die een sporter uit het bedrijven van sport op topniveau haalt. In zijn theorie beschreef Baumeister dat de menselijke behoefte aan zin in vier domeinen is weer te geven: de behoefte aan doelgerichtheid (*purpose*), waarde (*value*), controle (*efficacy*) en eigenwaarde (*self-worth*). Als alle vier de behoeften vervuld zijn, is de kans groot dat een persoon zijn leven als zinvol zal ervaren, aldus Baumeister. Op basis van deze studie kan ik concluderen dat topsport voor mensen de gelegenheid biedt om alle vier de behoeften aan zin te bevredigen. Doelgerichtheid komt ten allen tijde naar voren in topsport en ook controle is inherent aan het leven dat een sporter heeft. Op verschillende plaatsen in deze studie is naar voren gekomen dat aan het bedrijven van topsport waarde ontleend kan worden en ook eigenwaarde kunnen sporters ontleen aan topsport. Bovendien kan het bedrijven van topsport bij uitstek zorgen voor vervulling. Ik wil concluderen dat het beoefenen van topsport op veel manieren bijdraagt aan de zinervaring.

Hoe dichter een persoon benadert wat hij als waardevol of vervullend beschouwt, hoe groter de kans dat hij zijn leven als zinvol beoordeelt, is de visie van Taylor. Topsporters hebben een idee van wat ze als nastrevenswaardig zien, wat voor hen ultiem waardevol is. Zij streven naar het maximaal haalbare in hun sport en willen uitblinken in wat zij doen. Hoe meer dit lukt, hoe groter de kans is dat zij hun leven als zinvol of vervullend ervaren. In navolging van de visie van Taylor is topsport te zien als een domein waarin sterke waardering een cruciale plek inneemt. Om het leven als zinvol te beoordelen, moet men leven in overeenstemming met zijn opvattingen over wat goed, vervullend en waardevol is, zo stelt Taylor. Topsporters zijn mensen die in sterke mate hun leven inrichten naar wat zij nastreven. Als ik de notie van Taylor volg, zal de kans groot zijn dat een topsporter zijn leven als zinvol beoordeelt.

Het kader dat topsport verschaft, draagt op vele manieren bij aan betekenisgeving, maar het kan daarnaast ook vragen en problemen op het gebied van zingeving genereren. Doordat topsport een veelomvattend zingevingskader kan bieden, is het betekenisstelsel kwetsbaar wanneer de sportbeoefening beëindigd wordt. Mijn conclusie is dan ook dat de begeleiding

van sporters met betrekking tot zingevingvragen en –problemen aandacht verdient en in samenwerking met sportpsychologen verder ontwikkeld dient te worden.

Ilse Vooren, 2008 ©