

Darwin voor lopers

Ergens in Kenya liep anderhalf miljoen jaar geleden iemand op blote voeten rond en daarvan is zomaar een afdruk bewaard gebleven. Dat is bijzonder lees ik in het onderzoek dat Science vorige week bekend maakte. Tot nu toe was niet bekend hoe voeten er zo lang geleden uit zagen. De botjes van voeten vinden ze namelijk niet meer terug. Ze zijn te fragiel en bovendien eten roofdieren ze graag op. De conclusie is wel grappig 'de mens liep anderhalf miljoen jaar geleden op moderne voeten.'

Moderne voeten? We lopen op voeten van anderhalf miljoen jaar oud! Best een goed model zou ik denken. Niet alleen die voeten zijn verschrikkelijk oud, ook onze manier van overleven. Anderhalf miljoen jaar geleden overleefde je zonder groep niet. Uit onderzoek blijkt dat het mechanisme om bij de groep te horen diep in onze hersenen verankerd is. Sinds de MRI scan bij hersenonderzoek wordt ingezet hebben de wetenschappers bijzondere vondsten gedaan. Die gedeelten in de hersenen die zorgen dat je een prettig gevoel hebt nadat je hebt gegeten of hebt hard gelopen (winkelen schijnt ook te werken) zijn ook actief wanneer je je oorspronkelijke mening inruilt voor die van de groep waar je bij hoort. Je hersenen belonen je voor groepsgedrag! Anderhalf miljoen jaar geleden was je ten dode opgeschreven wanneer je te veel afweek van de rest.

Ook eenzaamheid en afzondering van de groep brengt mensen in de problemen. Drieëntwintig studentes werden in Chicago gevraagd aan te geven hoe eenzaam ze zich voelden. Daarna kregen ze plaatjes te zien van lachende mensen in een groep of ruziënde mensen. De niet eenzame studenten werden blij van het kijken naar lachende mensen. De eenzame studentes werden juist nog ongelukkiger van de blije foto's. De hersenen laten de studentes al bij plaatjes voelen wat ze in het echt vreselijk vinden; er niet bij horen.

Het is niet voor niets een schrikbeeld voor veel beginnende lopers die zich aansluiten bij een loopgroep. 'Als ik maar niet de laatste ben!' Anderhalf miljoen jaar evolutie hebben er wel voor gezorgd dat je dat niet leuk vind. Geen aansluiting bij de groep betekent gevaar! Ik ken geen enkele loper die het leuk vind om de laatste te zijn. Vooral alleen achterblijven terwijl de rest al vooruit is maakt treurig. Terwijl het natuurlijk best anders kan. Een groep lopers is prima in staat om iedere loper en dus ook de langzaamste een gevoel van veiligheid te geven. Niet gaan stil staan en wachten tot 'hé, hé' de laatste loper er ook weer is en dan weer met volle vaart weg. Loop vooruit en loop ook weer ruim terug, waardoor de achterste loper juist een tijd voorop komt te lopen. Loop met lussen in het parcours, of kies een dusdanig rondje dat iedereen door elkaar komt te lopen. De snellen en de minder snellen.

Als beginner doe je er goed aan om zorgvuldig te kijken bij welke loopgroep je je aansluit. Op welke manier gaan ze om met de laatste loper? In welk tempo loopt de groep meestal? Is er ruimte om een nieuwkomer op te vangen of loopt de groep stevast ruim twaalf kilometer per uur? Het is een schrale troost, maar de rest van de groep is vaak de laatste loper dankbaar; dankzij hem of haar zijn zij nu immers niet de laatste! Bovendien typeert de zorg en de aandacht die er is voor de laatste loper direct het sociale gedrag van de hele groep.

De voetsporen die in Kenya zijn gevonden zijn van meerdere personen, misschien mannen of misschien vrouwen of allebei. En waarschijnlijk een kind. Je ziet het voor je. Ze liepen samen door de klei, best modern eigenlijk.

Feikje Breimer voor ProRun

www.fastfoot.web-log.nl

www.fastfoot.nl