

Vijf voor twaalf

Het Financieel Dagblad

INTRO:

Op stressvolle momenten ligt het gevaar op de loer dat iemand in een negatieve spiraal schiet van houterige bewegingen, een haperend geheugen en hikkende zinnen. Hoe voorkomt iemand dat hij op spannende momenten verkramp?

TEKST:

Als neurochirurg Andrew Maas dienst heeft, wordt er een jongen van rond de twintig jaar binnengebracht. Op de hersenscan ziet Maas dat de jongen een hersenbloeding heeft op een moeilijk te opereren plek en samen met een collega concludeert hij: opereren is gekkenwerk. 'Zijn hersenen waren gezwollen als een voetbal. Maar we hadden geen keus, als we niets deden ging hij zeker dood.'

De volgende uren zijn zenuwslopend. Een aneurysma, een slagader die zo fragiel blijkt dat als de chirurgen er maar in buurt komen het bloed er met liters tegelijk uit gutst, maakt de opereren bijna onmogelijk. Er is tijdsdruk, want met elke seconde dat een bloeding duurt neemt de kans toe dat de patiënt verlamd zal raken, zijn spraak zal verliezen of zelfs zal overlijden. En tijdens de bloedingen moet Maas het overzicht zien te bewaren en nauw samenwerken met zijn collega.

Het voorbeeld van de neurochirurg illustreert dat succesvol presteren als de spanning om te snijden is, maar een vader kent: kalmte. Of in woorden van Napoleon is iemand die presteert onder druk degene 'die de kunst verstaat om de gewone dingen te blijven doen, terwijl zijn omgeving gek wordt.'

Hier tegenover staan de vele vaders van een bezwijking onder druk. Sommige collega's verliezen soms het overzicht, zegt Maas, terwijl anderen hun zelfbeheersing verliezen. 'Ze veranderen in een botte beer en beginnen iedereen uit te schelden als het moeilijk wordt. Dan ben je geen goede chirurg, want je moet ook een teamspeler zijn.'

Bij het adviesbureau de Galan Groep hebben ze een heel palet aan gedragsreflexen aan zich voorbij zien trekken tijdens tests of leiders een zware, verantwoordelijk baan aankunnen. In rollenspellen en bij tests met tijdsdruk ziet Eric Keet dat 'sommige mensen reflexgedrag vertonen waarbij ze bijvoorbeeld niet meer luisteren naar anderen of zich heel autoritair gaan gedragen. Terwijl het juist heel belangrijk is om tijdens een crisissituatie in gesprek te blijven.' Anderen verzanden in bijzaken, vergeten te relativiseren, vatten kritiek persoonlijk op of verliezen autonomie en gaan twijfelen.

En dan zijn er nog de mechanismen die ervoor zorgen dat iemand in een verkramping schiet. In haar boek 'Choke - What the Secrets of the Brain Reveal About Getting It Right When You Have To' beschrijft Sian Beilock dat op momenten van stress angsten de structuren in het brein overnemen die belangrijk zijn voor het geheugen. Dit leidt tot haperende herinneringen, wat angsten weer verder aanwakkert. Het gevolg is een negatieve spiraal die bijna niet meer te doorbreken is.

Volgens Beilock kunnen angsten en zorgen ook voor een verkramping van spieren en gewrichten zorgen. Uit angst iets verkeerd te doen gaan mensen onder druk ineens controle proberen uit te oefenen op automatismen zoals de hoek van hun arm als ze een tennisservice slaan of de manier waarop ze lopen. Experts veranderen weer in beginners, zegt Beilock. 'In een poging om controle te krijgen over wat we doen grijpen

we terug naar onze beginnersstrategie van het “bevrozen” van verschillende bewegingen.’ En die strategie is veel minder effectief, schrijft ze. ‘Als ik je vraag te denken aan hoe je knie buigt als je de trap afrent, dan zal je vertragen om te reflecteren op het fysieke proces, wat je ritme verstoort of ervoor zorgt dat je de trap afvalt.’ Er zijn dus nogal wat redenen om de angsten te beteugelen op beslissende momenten. Hoe zorgt iemand ervoor dat emoties het brein niet kapen? Door te oefenen met stress, betoogt Dr. Raoul Oudejans al jaren. Hij vindt in zijn onderzoeken dat wanneer mensen een vaardigheid oefenen onder druk, dit een enorm positief effect heeft op de prestatie als het er echt om spant. Zo blijken politieagenten beter te gaan schieten in een oefening waarin ze aangevallen worden met rubberen kogels en verfpatronen als ze ervoor hebben geoefend in een veredeld paintballspel – in plaats van te schieten op een kartonnen bord. Bij darters werd hetzelfde effect gevonden: oefenen met een beetje druk, zorgt ervoor dat iemand een stuk weerbaarder wordt wanneer de druk verder oploopt, zoals een inenting ervoor zorgt dat iemand weerbaar wordt voor een virus. Het klinkt misschien logisch, dat oefenen met druk iemand beter maakt als de druk toeneemt, maar vaak schiet dit deel van een voorbereiding erbij in. Oudejans en collega’s van de Vrije Universiteit en instituut Politie en Wetenschap riepen daarom onlangs op om politieagenten jaarlijks meer schietoefeningen te laten doen onder druk. Ook Maximiliaan Winkelhuis, performance coach van bekende Nederlanders, zakenlieden en politici, moet zijn cliënten geregeld uitleggen dat onvoorbereid en onbevangen een debat ingaan een slecht idee is. “Ze willen spontaan reageren op de situatie, zonder dat geoefende teksten ze daarbij in de weg zitten. Maar onder druk iets nieuws verzinnen is zo goed als uitgesloten.”

Hoe goed een voorbereiding ook is, vijf minuten voor het uur U kunnen de angsten hard binnenkomen. Winkelhuis heeft een hele riks aan oefeningen die ervoor kunnen zorgen dat de angsten afnemen en het lichaam ontspant. ‘Een goede oefening is het zingen van een liedje zoals Dikkertje Dap, vlak voordat je op moet. Ten eerste warm je hiermee de motor op die je gaat gebruiken, want tijdens de spannende minuten gaan de stembanden snel op slot in de keel. Als het een vrolijk liedje is, dan voel je je vaak ook even prettiger. Ik raad mensen wel aan dit op het toilet te doen, of even in een stil gangetje.’

Toen wielrenner Bradley Wiggins tijdens de vorige Tour de France aan de leiding stond en hij de druk voelde toenemen, gebruik van de technieken van sportpsychiater Steve Peters. Behalve in de Tour-overwinning van Wiggins, had Peters een aandeel in een prijzenkast vol Olympische medailles en sinds een paar jaar lopen profvoetballers, wielrenners, atletiekathleten en andere sporters de deur bij hem plat om te leren hoe ze koel kunnen blijven als het zwaar wordt.

De vaardigheden die Peters zijn cliënten leert beschrijft hij in zijn onlangs uitgekomen boek ‘The Chimp Paradox’. In een notendop houdt Peters’ model in dat er twee krachten om de macht strijden in het brein: de irrationele, emotionele kant (de chimp) die bij stress altijd als eerste reageert en vervolgens het brein en de rationele persoon probeert te saboteren. ‘Je bent niet goed genoeg’ en ‘Het wordt helemaal niets’ zijn gedachten die uit de koker komen van de chimp. In het boek leert Peters technieken waarmee iemand die ‘chimp’ kan trainen en managen, zoals de chimp laten uitrazen, een situatie relativeren en in perspectief plaatsen en de humor van de situatie en het eigen gedrag inzien.

Onlogische gedachten leren herkennen en agressief tegengaan met gezond verstand lijkt makkelijker dan het is, vertelt Peters aan de telefoon. ‘Het is niet natuurlijk voor een mens om altijd kalm en geconcentreerd te zijn, net zoals we niet gemaakt zijn om hard te

fietsen. Maar dat betekent niet dat we dit niet kunnen leren. Zoals wielrenners hard moeten werken om hard te fietsen, kunnen ze vaardigheden aanleren om hun geest voor te bereiden op moeilijke momenten.'

Maar daarvoor moeten ze wel dagelijks trainen, zegt Peters. 'Als iemand dat niet doet, dan schiet het brein terug in zijn oorspronkelijke staat van emotionele instabiliteit.'

'Overeind blijven, dacht ik alleen maar'

Petra Stienen is arabist en werd in die hoedanigheid uitgenodigd in februari 2010 voor het Intelligence Squared debat van BBC World in Londen. Voor een zaal van 1000 man en 70 miljoen kijkers wereldwijd verdedigde ze de stelling dat Europa moslims tekort doet.

'De maanden voor het debat bouwden de zenuwen op. Behalve het grote publiek waren er nog een paar factoren die de druk verhoogden. Zo was het de eerste keer was dat ik voor zo'n grote zaal stond, moest ik in het Engels spreken, stond ik naast internationale grootheden als presentatrice Zeinab Badawi en professor Tariq Ramadan op het podium en vond het bedrijf waarvoor ik werkte het maar zozo dat ik meedeed.

'Twee maanden voor het debat ben ik gaan oefenen met een coach. Hij leerde me onder andere een visualisatie en meditatieoefening. Ik visualiseerde in de weken vooraf het moment dat het debat was afgelopen en het goed was gegaan. Dit gaf me rust en zekerheid en het was ook een instrument voor het moment dat de zenuwen vlak voor of tijdens het debat zouden oplopen.

'Vooral als ik aan het moment dacht dat ik vanachter de desk naar het spreekgestoelte liep, dan voelde ik dat in mijn hele lichaam. Nu ik er weer aan denk, ervaar ik het weer; een vreemd gevoel in mijn buik en mijn ademhaling die stukt. Niet handig, als je in slechts zes minuten een stelling moet onderbouwen.

'Toen ik in Londen achter de coulissen stond en het uur U naderde, voelde dat als een stilte voor de storm. Ik herinner me nog dat ik heel erg bezig was met niet te vallen over de vele kabels die er lagen. Terwijl mijn hele lichaam op vluchten stond, stapte ik heel bewust en voorzichtig over de kabels. Overeind blijven, dacht ik alleen maar.

'Overal liepen ook mensen rond die druk deden. Cameramensen, productieleiders. Ik wist: dit moet ik niet allemaal binnen laten komen. Toen heb ik even mijn ogen gesloten en heb me geconcentreerd op mijn ademhaling.

'Vervolgens ben ik naar de wc gegaan om een paar rituelen te doen die ik vaker doe voordat ik aanschuif bij een televisieprogramma. Ik weet niet of het mijn katholieke achtergrond is, maar die rituelen helpen me enorm. Ik trok een paar gekke bekken voor de spiegel, controleerde of mijn haar goed zat en ik zei rare zinnen, zoals 'de muis sluipt rond de kerktoren' om mijn gezicht en stem in beweging te krijgen.

'Toen gingen we het podium op. Zelfs bij presentatrice Badawi, die toch ervaren is met debatten voor een groot publiek, zag ik spanning. Ze bewoog net wat minder makkelijk. De lichten sprongen aan, de camera's draaiden en Badawi stelde iedereen voor aan het publiek.

'Ik mocht als derde naar het kathedoor om voor de stelling te pleiten. Dankzij mijn goede voorbereiding – een uur voor het debat had ik zelfs nog de wandeling van de desk naar het spreekgestoelte geoefend en ik was er even bewust gaan staan om de plek te voelen – kon ik de spanning omzetten in een positieve opwindning. Het leek meer op vlinders in

mijn buik dan het vervelende gevoel van je maag die omdraait wanneer een vliegtuig in een luchtzak terecht komt.

‘Als diplomaat bij Buitenlandse Zaken heb ik dat laatste ook een keer ervaren: de spanning voor een presentatie waarop ik niet goed voorbereid was. Toen voelden die laatste minuten voordat ik begon alsof ik een gevaarlijke sprong ging maken zonder zekering. Dan kan ik niet genieten en is de kans ook groot dat het helemaal verkeerd gaat.

‘Daar had ik van geleerd. In Londen waren de laatste minuten voor mijn betoog eigenlijk ontzettend lekker. Dat je weet dat je verder gaat springen dan je durft, maar je gezekeerd bent door een goede voorbereiding. Om dan je verhaal te vertellen voor zo'n groot publiek is geweldig.’

‘Vlak voor een nieuwe show heb ik braakneigingen’

Bij elk nieuw programma doemt het gevaar op dat hij ‘dood zal gaan op het podium’, zoals cabaretiers een afgang noemen wanneer niemand lacht. Vooral de minuten voor een nieuw optreden is hij daarom extreem zenuwachtig, zegt Martijn Koning, die als cabaretier in zalen door het hele land staat (en hij stond een paar keer in De Wereld Draait Door) en als tekstschrijver verbonden is aan Dit Was Het Nieuws en Koefnoen.

‘De eerste minuut van een optreden weet ik vaak of het goed gaat of niet. De minuten ervoor, vlak voordat ik op ga, zijn daarom vaak zenuwslopend. Wat als er niet gelachen wordt? Weet ik mijn tekst nog wel? Dat schiet door mijn hoofd.

‘Vooral de combinatie van nieuwe grappen, een onbekende omgeving en geen plek om me te concentreren voor mijn optreden, is dodelijk. Dan word ik extreem zenuwachtig. Mijn maag begint zich samen te trekken en ik krijg braakneigingen, zonder dat er iets uitkomt.

‘Ik heb een keer een optreden gegeven bij de KNVB in Zeist. Ik was zo enorm onder de indruk van de idolen die er rondliepen, dat ik alles maar liet gebeuren. Ik mocht me voorbereiden in het kantoortje van de bondscoach Bert van Marwijk, maar daar liepen de hele tijd mensen in en uit. Ik was totaal afgeleid en extreem zenuwachtig.

‘Toen moest ik optreden, voor al die bekende mensen als Van Marwijk en Kees Jansma. Het was verschrikkelijk. Niemand lachte. Geen een keer. Er waren zelfs mensen die zelf grappen gingen maken tijdens mijn act. Ik schaamde me kapot. Een jaar lang heb ik niet naar praatprogramma's over voetbal kunnen kijken omdat ik dan weer die mensen zag die ook bij dat optreden waren.

‘Tijdens mijn voorbereiding doe ik vaak precies hetzelfde. Het vel waarop mijn tekst staat geschreven is iedere keer hetzelfde: rechts bovenaan staat de datum en de plaats, de titel en de datum onderstreep ik twee keer met een zwarte stift en een geodriehoek die ik overal naartoe meeneem en alle kernwoorden in het stuk omlijn ik helemaal. Dat moet op de millimeter nauwkeurig, anders gooi ik het hele vel weg.

‘Ook maak ik met strakke lijnen tekeningen van stripachtige figuren die grote monden hebben. Deze tekeningen geven me rust en zorgen ervoor dat ik niet afdwaal naar gedachten als: wat als het optreden niet goed gaat?

‘De laatste minuten voor een optreden begin ik te ijsberen. Terwijl ik op een paar meter heen en weer loop, loop ik in gedachten nog een keer langs de kernwoorden van mijn stuk. Vaak ben ik dan zo geconcentreerd dat ik nog een aantal extra grappen bedenken die

ik snel nog op het papiertje schrijf. Dan hoeft het niet netjes meer, dat maakt me dan niet meer uit.'

'Ineens viel me op hoe groot dat meer was'

Joost Luiten is golfer. In november 2011 had hij een grote kans om als een van de weinige Nederlanders een professioneel golftoernooi te winnen. Behalve de roem stond er in Maleisië een hoofdprijs van 245.000 euro op het spel.

'Na de negende hole keek ik op het scorebord en toen zag ik voor het eerst dat ik aan de leiding stond. Ik wist dat als ik geen fouten zou maken, ik de wedstrijd zou winnen. Gek genoeg nam de druk toen even iets af; ik hoefde geen risico's te nemen en de andere spelers moesten maar zien dat ze me zouden inhalen.

'Op de laatste holes nam de druk toe. Het was niet het publiek dat daar rijen dik langs de baan stond of de tonnen aan prijzengeld die dichtbij kwamen dat voor de extra druk zorgde. Het was puur het idee dat ik zo dichtbij de winst was dat me zenuwachtig maakte. Hier heb ik al die uren voor getraind, bedacht ik me.

'Een paar weken eerder had ik ook een kans op de winst in een groot toernooi, maar toen ging het mis. Toen ik boven mijn laatste put stond zag ik mezelf al met de beker staan, in plaats van dat ik me op de slag concentreerde. Ik was niet helemaal in het nu, maar zat met mijn gedachten in de toekomst. En dan gaat het fout.

'Door de adrenaline en spanning drukte ik de laatste put er net naast, ik sloeg net wat harder dan ik wilde. Op één slag miste ik de play-offs en ik baalde als een stekker. Maar deze ervaring kwam me in Maleisië wel goed van pas.

'Op de laatste holes in Maleisië voelde ik opnieuw die spanning opbouwen in mijn lichaam. Mijn handen begonnen te trillen, wat ik vooral bij het putten voelde. En ik kreeg heel erge honger, ik moest wat eten.

'Ik lette ook op andere dingen. Toen ik op de laatste hole aankwam viel me ineens op hoe groot het meertje op die baan was en hoe dichtbij het water lag. Tijdens mijn oefenronde had ik dat gevaar wel gezien, maar ik had daar verder geen aandacht aan besteed. Ik was bezig met de bal op de green te slaan.

'Ik wist dat dit een valkuil was: dat ik te veel zou gaan nadenken en analyseren. Het risico is dat je dan meer mechanisch beweegt, waardoor je slag er niet soepel en goed uitkomt. Wat normaal gesproken automatisch gaat of waar je niet eens op let, ga je onder druk analyseren. Je bent niet meer op de automatische piloot.

'Ik wist dat ik me op het nu moest concentreren, niet laten afleiden door gedachtes aan de beker of de gevaren op de baan. Ik probeerde me alleen te concentreren op mijn slagen. Voordeel was dat ik voorzichtig kon spelen en ik geen risico hoefde te leggen in mijn slagen. Ik moest alleen geen fout maken.

'Hoewel ik *shaky* over de baan liep, was ik super geconcentreerd. Ik doorliep mijn vaste routine voor elke slag, zodat ik niet ineens andere dingen zou gaan doen. Mijn een na laatste put was de belangrijkste, omdat ik ervoor moest zorgen dat die dichtbij de hole zou komen. Een paar weken ervoor speelde ik die nog te agressief, maar nu nam ik geen risico en legde hem vlak naast de hole. Toen wist ik dat ik geen fout had gemaakt.

'De ontlasting kwam op het moment dat duidelijk werd dat de laatste achtervolger mij niet meer kon inhalen. Toen stond ik echt met die beker in mijn handen.'

