

BERNICE
NOTENBOOM
SURVIVAL
MIND
DE KUNST VAN HET
OVERLEVEN

2025 Prometheus Amsterdam

De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te achterhalen. Aan hen die desondanks menen aanspraak te kunnen maken op enig recht, wordt verzocht contact op te nemen met Uitgeverij Prometheus, Postbus 1662, 1000 BR Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

© 2025 Bernice Notenboom
Omslagontwerp Sander Patelski
Omslagbeeld Marte Visser
Foto auteur Bob Bronshoff
Lithografie afbeeldingen Pixel-it
Zetwerk en opmaak Willem Morelis
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 5914 6

INHOUD

1

Inleiding: hoe het allemaal begon • 13

2

De mindset van een survivor • 25

3

Overleven in een woestijn zonder genade • 51

4

Samen sterker dan de kou: overleven als collectieve kracht • 81

5

Mount Everest: de toekomst kunnen dromen • 112

6

Leiderschap in een crisis: succesvol falen • 165

7

Gebeten maar niet gebroken: in de greep van de beer • 202

8

Survival op het scherm: waarom
outdoorrealityshows zo boeien • 229

Nawoord • 261

Mount Everest: waar de lucht dun is,
wordt wilskracht je zuurstof.









De Noordpool vraagt het uiterste van de survival mind.





1 Inleiding: hoe het allemaal begon

*'If you always do what you've always done,
You'll always get what you've always got.'*

Henry Ford, oprichter van de Ford Motor Company



Een zeldzame zonsondergang op Denali; de volgende storm nadert al aan de horizon.

Ik ben bang voor de dood. Het precieze moment waarop ik de absolute zekerheid van mijn sterfelijkheid voelde, herinner ik me nog goed. Het gebeurde niet terwijl ik me vastklampte aan een gletsjermuur of volkomen uitgedroogd door de woestijn liep, maar toen ik in Alaska op 5250 meter op Denali, de hoogste berg van Amerika, in mijn tent geveld lag als gevolg van levensbedreigende hoogteziekte.

De wind gierde rond ons tentje en horizontale sneeuw bekogelde het tentdoek. Door de kleine opening zag ik bergen opgehoopte sneeuw ontstaan. Denali is als geen andere plek op aarde; zijn noordelijke locatie betekent dat hij regelmatig gevaarlijke stormen te verduren krijgt uit het noordpoolgebied. Deze monsterberg met zijn 6190 meter maakt zelfs zijn eigen weer; zo kan een blauwe hemel binnen een uur veranderen in een vreselijke sneeuwstorm. Vanaf dit hoogste bergkamp loopt de route verder over een 1000 meter lange graat naar het topje van de berg. We waren al dertig dagen aan het klimmen en dit zou de grande finale moeten zijn, maar het leek nu uitgesloten vanwege de diepe sneeuw, lawinegevaar en nul zicht.



De Alaska Range is ruig, en zo extreem dat het haar eigen weer creëert.

Wat ik me herinner, is dat ik lange tijd naar boven, naar het tentdoek lag te staren, en dacht: ik ga dood. Aan dit alles komt een eind. Die gedachte stemde me verdrietig. Ik rouwde al om mijn eigen dood, hoewel ik toen veertig jaar was en, afgezien van ziekte of een ongeluk,

ten minste nog veertig jaar te leven had. Ik weet nog precies wat het heeft getriggerd: een ander incident dat mijn plotselinge besef van de onvermijdelijkheid van de dood had aangewakkerd. Naast mij lagen namelijk twee Japanse bergbeklimmers dood in hun tent. Ze lagen er al een poosje maar omdat het weer zo onheilspellend was geworden, zaten we gevangen op de berg en konden we niets doen.

Ik voelde me niet goed. Het was de eerste keer dat mijn goed getrainde lichaam me in de steek liet. Er is niets leuks aan hoogte. Ze zuigt energie uit je spieren en gedachten uit je hersenen en het voelt als een vreselijke kater. Het was al mijn derde expeditie dat jaar en hoewel ik fit en sterk was, deed de inspanning van het beklimmen van de ijswand me de das om. Ik was totaal uitgeput. We waren het allerlaatste groepje bergbeklimmers op Denali dit seizoen, iedereen was al weg. We hadden een risico genomen maar tegelijkertijd was het magisch om deze iconische berg helemaal voor je alleen te hebben.

De zon stond al laag toen we gisteravond een klein plateautje bereikten, waardoor we snel onze tent opzetten pal naast die van de Japanners. We herkenden hun tent van een eerder kamp. 'Morgen ook naar de top?' brulde ik naar ze. Er kwam geen antwoord. 'Waar-schijnlijk spreken ze geen Engels,' zei ik tegen mijn klimmaatje. Het was niet bij me opgekomen dat ze niet meer in leven waren.

Vervolgens zakte de barometer in een rap tempo, en een lage depressie trok als een deken over de berg. We versterkten de scheerlijnen van de tent, bouwden een muur van sneeuwblokken om ons heen. In het tentje van de Japanners bleef het stil. Pas de volgende dag vernam ik wat er was gebeurd. Mijn metgezel kroop naar buiten door de diepe sneeuw, nieuwsgierig naar onze burens maar nadat er drie keer geen antwoord was gekomen op zijn geroep, ritste hij de tent open en zag hun verstijfde levenloze lichamen.

'Ze zijn dood,' zei hij beduusd toen hij weer terugkwam. Ik vrees hoogteziekte, want er is geen kookstelletje in de tent, dus koolstof-monoxidevergiftiging kan het niet zijn. We realiseerden ons plotse-ling hoe kwetsbaar het leven op deze hoogte kan zijn. 'Wat zullen

we doen?' Ze waren waarschijnlijk bezweken aan de gevolgen van een hersenoedeem, wanneer er ophoping van vocht in de hersenen ontstaat door verminderde hoeveelheid zuurstof in het bloed. Ik kon en wilde er niet over nadenken, ik had genoeg aan mijn hoofd. Ik trok de slaapzak dieper over mijn oren en luisterde naar het snelle gebonk van mijn hart. Zou dit ook mijn lot worden?

Toen ik rechtop probeerde te zitten, moest ik onmiddellijk overgeven, de tent draaide rondjes in mijn hoofd, alles voelde slapjes. Brak en vermoeid ging ik weer liggen, maar mijn maag en darmen bleven protesteren. Gisteren op 4700 meter had ik nog nergens last van en de expeditie ging voor de wind, hoe kon dit zo snel veranderen? Tegen mijn zin in dronk ik wat lauwe thee en at een droog biscuitje, haalde een paar keer diep adem om het dierbare zuurstof dieper naar mijn longen te dwingen. Gelukkig had ik het niet benauwd of hoorde ik een rochel als ik ademde, want dat zou het begin van een longoedeem kunnen betekenen. Buiten speelde er een gemene oorlog tussen de tentstokken, de wind en sneeuw. Ik probeerde wat te slapen maar dat was onmogelijk met het wapperen van het tentdoek. Het tolde in mijn hoofd en het kostte veel moeite om na te denken maar die ene gedachte die kraakhelder naar boven kwam, was: ik wil niet sterven op Denali.

Als je hoogteziek bent, moet je eigenlijk zo snel mogelijk afdalen, extra zuurstof nemen of speciale steroïden slikken. Doe je dat niet, dan loop je het risico om een oedeem te krijgen in je hersenen of longen en dan in coma te raken, waarna de dood vaak binnen 48 uur volgt. De verleiding was groot om in de slaapzak te blijven liggen en te hopen dat het morgen beter zou zijn. Ieder sprankje hoop om op de top van Denali te kunnen staan was vervlogen. Maar ik dacht erover na hoe dichtbij de dood werkelijk was, dat sterfelijkheid nog slechts één nacht in de tent betekende, en hoe onherroepelijk dat einde zou zijn.

Midden in de nacht werd mijn survival mind geactiveerd. Alles in mijn lichaam schreeuwde om stil te blijven liggen en wat te rusten, maar toch trok ik mijn kleren aan en schudde ik mijn maatje wakker.

'We moeten afdalen, nu!' riep ik zonder verdere uitleg te geven. Hij stribbelde tegen, wilde liever wachten tot de vroege ochtend, maar ik wist zeker dat we dan niet meer de steile helling zouden kunnen afdalen vanwege diepe sneeuw en lawinegevaar of dat ik dan zou bezwijken aan hoogteziekte zoals de Japanners. Intuïtief wist ik dat ik hetgeen moest doen dat me de meeste kans op overleven gaf, ondanks de nacht, de gevaarlijke storm en het beroerde ziek-zijn. Zo snel we konden ruimden we de tent bijeen, propten alles in onze rugzakken en daalden de 45 graden steile helling af naar beneden met hulp van het lichtje van onze hoofdlampjes. Sneeuwval en rukwinden brachten me meermaals uit evenwicht, maar ik concentreerde me op de babystapjes naar beneden. Ik hield vast aan het beeld dat ik over een paar uur veilig zou zijn en me met iedere stap naar beneden beter zou voelen. Bij zonsopkomst bereikten we de vlakke sneeuwvlakte, het gevaar voor lawines lag achter ons en ik voelde me weer kiplekker.



Afdaling van het summit-kamp tijdens een storm op Denali, Alaska waar we bevangen werden door slecht weer en hoogteziekte.

Net als ik voelen vele avonturiers zich aangetrokken tot de spanning die bij een risicovol avontuur komt kijken, specifiek in de natuur, die mooi maar ook onvoorspelbaar is. Maar daaronder ligt iets diepers, een gevoel dat moeilijk in woorden te vatten is. Het lijkt alsof deze ervaringen ons dichter brengen bij iets wat ons herinnert aan onze sterfelijkheid, maar wat tegelijk ook verder reikt dan dat – iets groters, wat we niet helemaal kunnen begrijpen. Mijn ervaring in Alaska confronteerde me niet alleen met mijn sterfelijkheid, maar ook met de kracht van mijn survival mind. Ik moest mijn intelligentie, focus, observatie en durf allemaal tegelijkertijd inzetten om juist te handelen en dit te overleven. Het toepassen van zo'n survival mind in een nijpende toestand is een van de uitgangspunten van dit boek.

Je hoeft geen Mount Everest te beklimmen of andere risicovolle activiteiten te ondernemen om te ervaren hoe onze geest plotseling aangezet kan worden om effectief en intelligent te handelen, zelfs als dat handelen indruist tegen je emoties. Mijn bedoeling met *Survival Mind. De kunst van het overleven* is om de ongrijpbare overlevingsdrang die we allemaal in ons hebben inzichtelijk te maken.

Om dat beter te begrijpen heb ik naast het herleven van mijn eigen ervaringen ook interviews met avonturiers gehouden en andere anekdotische bronnen bestudeerd en uitgebreid literatuuronderzoek gedaan. Tijdens dat onderzoek verbaasde het me steeds weer hoe ingenieus de geest en het menselijk lichaam zich aanpassen aan constante veranderingen in de binnen- en buitenwereld – aan luchtdruk en zuurstof, voedsel- en waterinname, fysieke inspanning, warmte en kou, angst en andere emoties.

Het is niet het mes in je rugzak, niet de hightechjas. Het is het vermogen om te blijven denken als je lichaam wil bevriezen van angst en paniek in een survivalsituatie. Sommigen overleven omdat ze sterk zijn. Anderen omdat ze slim zijn. Maar de meesten overleven omdat ze weigeren op te geven.

Een van die bronnen die mij sterk hebben geïnspireerd is Viktor

Frankl's beroemde *Man's Search for Meaning* (1946). Frankl vertelt daarin hoe hij de Holocaust overleefde. Zijn studie ging er niet over waarom zo veel mensen Auschwitz niet overleefden, maar hoe iemand deze situatie überhaupt kon overleven. Krachten waar je totaal geen invloed op kunt hebben. De nazi's konden in de vernietigingskampen alles van je wegnemen maar niet de houding die je aanneemt in welke omstandigheid dan ook, de vrijheid van je denken en de vrijheid om te kiezen hoe je op een situatie reageert. Dit zijn volgens mij ook de vooraanstaande fundamentele onmisbaar zijn voor een survival mind. Zoals hij ervoer in Auschwitz, als er geen einddatum in het vooruitzicht is, dan is er geen doel om na te streven. Frankl zegt dat je dan ophoudt om voor de toekomst te leven. In plaats daarvan komt hier een leven in het verleden dat minder pijnlijk is en waardoor de realiteit dragelijker wordt. Hij beweert dat de gevangenen daardoor geen grip meer op hun leven hadden, dat alles nutteloos werd. In plaats van de moeilijkheden van het kamp te accepteren als een test van innerlijke kracht, namen ze hun levens niet meer serieus en verafschuwden ze het; het leven had geen betekenis meer. De meeste mensen in een concentratiekamp geloofden dat hun leven voorbij was. Maar volgens Frankl kon je juist een overwinning halen uit die verschrikkelijke ervaringen en het leven veranderen door een innerlijke triomf. Friedrich Nietzsche schrijft: 'Wer ein Warum zum Leben hat, der erträgt fast jedes Wie' – 'Wie een reden heeft om te leven, kan bijna elke manier van leven verdragen' – en volgens Frankl draait het daarom; de veerkracht en wilskracht van het brein.

De ondertitel van dit boek, 'De kunst van het overleven', verwijst naar de diverse manieren om met verschillende soorten survivalscenarios om te gaan. In elk hoofdstuk komt een ander scenario en een ander aspect van de survival mind naar voren tegen de achtergrond van een eigen ervaring of het verhaal van iemand die ik heb ontmoet in een wanhopige situatie. Uitgezonderd het verhaal over Shackleton en Hugh Glass die leefden in de negentiende eeuw.