

DE BREINBALANS

Leesexemplaar

Een neurowetenschappelijk model voor focus en welzijn op het werk



De Breinbalans

Steven Poelmans

Met medewerking van:

Maira Bortagaray

Aisha Cortoos

Bruce Fecheyr-Lippens

Elke Geraerts

Katelijn Nijsmans

Paul Van Den Bosch

P E L C K M A N S

INHOUD

Voorwoord	9
Over de auteurs	13
HOOFDSTUK 1	
Inleiding op de Breinbalans <i>Steven Poelmans</i>	17
BREINBALANS PARADOX 1. SLAPEN VERSUS BEWEGEN	27
HOOFDSTUK 2	
Het slaapvaardige brein: de stabilisator van je prestaties <i>Aisha Cortoos</i>	29
HOOFDSTUK 3	
Bewegen: activeren van lichaam en geest <i>Paul Van Den Bosch</i>	45
Integratie van de activatieparadox	59

BREINBALANS PARADOX 2. FOCUSSEN VERSUS ONTKOPPELEN	61
HOOFDSTUK 4	
Focussen: het toespitsen en behouden van aandacht <i>Elke Geraerts</i>	63
HOOFDSTUK 5	
Ontkoppelen: je gedachten de vrije loop geven <i>Steven Poelmans</i>	85
Integratie van de aandachtsparadox	97
BREINBALANS PARADOX 3. VERBINDEN VERSUS REFLECTEREN	101
HOOFDSTUK 6	
Verbinden: lief en leed delen <i>Steven Poelmans</i>	103
HOOFDSTUK 7	
Reflecteren: aanwezigheid in het hier-en-nu <i>Steven Poelmans</i>	117
Integratie van de richtingsparadox	131
BREINBALANS PARADOX 4. SPELEN VERSUS ROUTINES	133
HOOFDSTUK 8	
Spelen: loslaten, lachen en creëren <i>Steven Poelmans</i>	135
HOOFDSTUK 9	
Routines: de kracht van de gewoonte <i>Katlijn Nijsmans</i>	149
Integratie van de inhibitieparadox	165

BREINBALANS PARADOX 5. **VOEDEN VERSUS VASTEN**

167

HOOFDSTUK 10

Voeden: je bent wat je eet

169

Moira Bortagaray

HOOFDSTUK 11

Vasten: het zuiveren van het lichaam

181

Moira Bortagaray

Integratie van de voedingsparadox

189

HOOFDSTUK 12

De Breinbalans in praktijk: plezier vinden in het zoeken en experimenteren

191

Bruce Fecheyr-Lippens

Conclusies bij de Breinbalans

209

Steven Poelmans

Epiloog

211

Steven Poelmans

VOORWOORD

De Breinbalans is geschreven voor eenieder die op een bewuste manier wil omgaan met haar of zijn brein, zij het uit gezondheidsoverwegingen, met het oog op het verhogen van efficiëntie en productiviteit op het werk, of op zoek naar welzijn en geluk. Het doel van het boek is namelijk inzicht te creëren in hoe het alterneren van verschillende dagelijkse activiteiten in de loop van een dag of een week kan resulteren in een verhoogde aandacht, een betere gezondheid, een sterkere mentale veerkracht, en als gevolg van al het voorgaande, meer geluk en sereniteit.

Dit is van bijzonder belang voor kenniswerkers, zij die rechtstreeks afhankelijk zijn van hun aandacht en verstand om succesvol te zijn op het werk, maar aangezien we allemaal een brein tussen de twee oren hebben, is dit relevant voor personen van alle leeftijden, achtergronden en interesses.

De nieuwsgierigen die graag meer leren over het brein zullen zeker aan hun trekken komen, want ieder hoofdstuk bevat wetenschappelijk onderbouwde kennis van erkende experts. Daarbij wordt elk element gedefinieerd, worden de achterliggende (neuro)wetenschappelijke principes toegelicht, de voordelen voor de gezondheid of de productiviteit besproken, en de relaties met aandacht, creativiteit, (mentale) gezondheid en prestaties uitgelegd.

De pragmatici die eerder op zoek zijn naar praktisch bruikbaar advies zullen ook tevreden zijn, want ieder hoofdstuk mondt uit in tips die je zó kunt toepassen. In elk hoofdstuk worden er aanbevelingen gegeven voor het gebruik van de Breinbalans in het dagelijkse leven en op het werk.

De verschillende elementen van de Breinbalans worden geïntroduceerd in de loop van tien hoofdstukken door verschillende auteurs. Hierbij kunnen we rekenen op een selecte kranse van specialisten, niet enkel beschouwd als topexperts in Vlaanderen,

maar ook actief als ondernemers die praktijken of bedrijven hebben ontwikkeld, toegespitst op het informeren, adviseren, vormen, trainen en begeleiden van personen. Hiermee is de praktische relevantie gegarandeerd.

In figuur 1 vind je een overzicht van alle activiteiten georganiseerd in vijf paradoxale assen. Deze vijf assen zijn Activering, Aandacht, Richting, Inhibitie en Energie.



Figuur 1. De tien activiteiten van de Breinbalans, georganiseerd in vier paradoxale assen, met indicatie van geassocieerde eeg-activiteit. In het centrum van het model, de vijfde paradox, voeden en vasten, die de energie levert voor alle andere elementen.

1. Slapen versus bewegen

De eerste paradoxale as verwijst naar het gemak waarmee je je lichaam kunt activeren of deactiveren om in conditie te blijven en de nodige rust te krijgen. PhD in psychologie en klinisch psychologe Aisha Cortoos neemt slaap onder de loep, en master in lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschappen Paul Van Den Bosch (Energy Lab) diept het belang van bewegen, fysieke inspanning en sport uit.

2. Focussen versus ontkoppelen

De tweede as behandelt het vermogen om zowel de aandacht te vestigen op data-analyse en het oplossen van problemen als de gedachten uit te schakelen door intuïtief, associatief te denken. Hiervoor kunnen we rekenen op PhD in psychologie Elke Geraerts (Better Minds at Work) die inzoomt op focussen, terwijl ik ontkoppelen zal toelichten.

3. Verbinden versus reflecteren

De derde as bestaat uit het vermogen om onze focus intern te richten door reflectie en meditatie of extern te verbinden en relaties aan te gaan met anderen. Deze as zal ik uitgebreid bespreken.

4. Spelen versus routines

De vierde as verwijst naar het vermogen om zowel spontane-leuke-creatieve mentale activiteit (disinhibitie) als saaie-repetitieve-gedisciplineerde mentale activiteit (inhibitie) uit te oefenen, beide noodzakelijk voor succes. Deze hoofdstukken worden behandeld door neuropsychologe Katelijn Nijsmans (The Tipping Point) en mezelf.

5. Voeden versus vasten

De vijfde en laatste paradoxale as bespreekt het vermogen om het lichaam zowel te voeden als te reinigen, via gezonde eet- en vastengewoontes, het lichaam te voorzien van voedingsstoffen en de gifstoffen te verwijderen, beide essentieel om de hersenen in staat te stellen hun functie te behouden. Hiervoor kunnen we rekenen op de

enige niet-Vlaamse expert, de Argentijnse Moira Bortagaray (EADA Business School, Barcelona), gespecialiseerd in voeding en dieettherapie.

Het boek wordt afgesloten met een persoonlijke getuigenis van Bruce Fechey-Lippens, coach en voormalig talentmanager bij McKinsey, Solvay en Euroclear. In zijn openhartige verhaal worden alle elementen van de Breinbalans samengebracht, en de vele synergieën tussen de activiteiten duidelijk. Ik leerde Bruce kennen als een mooi voorbeeld van een paradoxale leider voor wie de Breinbalans is uitgegroeid tot een natuurlijk gegeven. Er is geen betere integratie mogelijk dan aan de hand van een concreet verhaal, uit het leven gegrepen. Deze getuigenis toont ook aan dat de Breinbalans veel meer is dan de toepassing van een reeks activiteiten. Het is een fundamentele basis voor professioneel succes en persoonlijk geluk.

Ten slotte kun je via dit boek ook toegang krijgen tot de online test The BrainBalance. Scan de QR-code en maak gebruik van informatie in dit boek om toegang te krijgen tot een gratis test.



Veel leesplezier!

Prof. dr. Steven Poelmans

OVER DE AUTEURS

Moira Bortagaray

Associate Professor, EADA Business School

Moira Bortagaray is Associate Professor, trainer en coach aan de EADA Business School in Barcelona, op het gebied van managementontwikkeling. Ze heeft een master in voeding en diëttherapie. Ze werkt als gecertificeerd waarnemer en coach in het NeuroTrainingLab™, een op neurowetenschappen gebaseerde methode voor leiderschapsontwikkeling. Ze is een onafhankelijke coach geassocieerd met consultants gericht op het ontwikkelen van leiders. Met meer dan tien jaar training als voedingsdeskundige, helpt ze haar klanten om hun lichaam en gezondheid te optimaliseren als onderdeel van hun zelfleiderschap. Ze is coauteur van het boek *Free Brain* waarin ze de link legt tussen voeding en creativiteit.

Aisha Cortoos, PhD

Oprichter van Brainwise – Sleep and Performance

Dr. Aisha Cortoos is klinisch psycholoog en oprichter van Brainwise, een praktijk gericht op de aanpak van slaap- en stressklachten. Zij werkte jarenlang als slaappsycholoog in het UZ Brussel en gaf mee vorm aan het Belgische landschap voor de behandeling van slapeloosheid. Ze is vrijwillig wetenschappelijk medewerker aan de VUB (Human Physiology and Sports Physiotherapy Research Group – MFYS), aan de KMS (Vital Signs and Performance – VIPER) en geeft ook les aan opleidingen van de Belgian Association for Sleep Research en Sleep Medicine (BASS). Zij is auteur van verschillende internationale en nationale publicaties in tijdschriften en naslagwerken.

Bruce Fechey-Lippens

Oprichter en voorzitter van huapii en Shift From Within

Bruce Fechey-Lippens' levensdoel is mensen en teams helpen hun potentieel te ontwikkelen en te benutten. Hij werkte bij consultant McKinsey in België en New York. Daarna ging hij aan de slag bij Solvay, waar hij een innovatief medewerkersplatform ontwikkelde om de cultuur te veranderen. Dat leidde tot de oprichting van huapii waar hij voorzitter is. Hij is oprichter van Shift From Within waarmee hij mensen en teams coacht met zijn Sherpa Energy denkkader. Hij is deel van Belgium's 40under40 en is Chief Talent Officer geweest bij Euroclear.

Elke Geraerts, PhD

CEO, Better Minds at Work

Dr. Elke Geraerts is doctor in de psychologie en bekleedde verschillende academische posities aan de universiteiten van Harvard, St. Andrews, Maastricht en Rotterdam. Ze is medeoprichter en CEO van Better Minds at Work en schreef de bestsellers *Mentaal Kapitaal*, *Het Nieuwe Mentaal* en *Authentieke Intelligentie*. *Mentaal Kapitaal* werd recent uitgebracht op de internationale markt, getiteld Better Minds en 好主意. In 2021 verschijnt van haar hand een nieuw boek, *De Mentale Reset*. Daarnaast is ze voorzitter van de vzw Better Minds at School, waarmee ze de veerkracht van jongeren willen versterken.

KatelijN Nijsmans, MSc.

Medeoprichter en Managing Partner, The Tipping Point

KatelijN Nijsmans is managing partner van het opleidings- en onderzoeksbureau The Tipping Point. Samen met een team van learning architects en doorwinterde trainers ondersteunen zij organisaties in het bouwen en implementeren van 21st century skills. Leren is hierbij het sleutelwoord. Leren, ontwikkelen en veranderen zit als het ware in haar bloed. Als neuropsycholoog is het haar missie om breinkennis uit de donkere kelders van de wetenschap te halen en deze te vertalen naar de bedrijfswe-reld. Daarnaast is zij inhoudelijk coördinator en lector aan Hogeschool PXL en redac-teur bij het Nederlandse tijdschrift *TVOO*.

Steven Poelmans, PhD

Professor neuromanagement & strategisch leiderschap, AMS, Universiteit van Antwerpen

Prof. dr. Steven Poelmans is master in organisatiepsychologie, doctor in management en postgraduaat in neuroleiderschap. Hij is professor aan de Faculteit Bedrijfskunde en Economie (Universiteit Antwerpen), professor neuromanagement en strategisch leiderschap en bekleedt de Melexis Leerstoel van Hoogperformante Organisaties (Antwerp Management School). Hij is de oprichter van het NeuroTrainingLab™, een neurowetenschappelijke methodologie voor leiderschapsontwikkeling. Hij heeft meer dan twintig jaar ervaring met lesgeven rond leiderschap, organisatiegedrag en coaching op zeven businessschools in drie continenten. Hij is auteur van het boek *Paradoxes of Leadership*. Hij werkte als consultant/coach voor bedrijven als Banco Santander, Google, Melexis, Mango, Nike, Pfizer, Roche Diagnostics, IMF en WHO.

Paul Van Den Bosch

Medeoprichter en senior consultant, Energy Lab

Paul Van Den Bosch is master in de lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschappen (KU Leuven), bewegingsdeskundige, topsportcoach, executive coach en medeoprichter van Energy Lab. Als topsportcoach werkt(e) hij met heel wat topatleten die wereld- en Europese titels behaalden in verschillende sportdisciplines. Als executive coach richt hij zich op het optimaliseren van coaching skills, zowel bij individu's als bij teams. Hij is auteur van twintig boeken waaronder *Act like a Coach*, *Egopreneur* en *ConneXion*. Een aantal van zijn boeken werden vertaald in het Engels, Frans, Duits, Italiaans, Spaans en Portugees.

HOOFDSTUK 1

INLEIDING OP DE BREINBALANS

Steven Poelmans, PhD

*Professor neuromanagement & strategisch leiderschap
Antwerp Management School, Universiteit Antwerpen*

Petra merkt dat ze naar haar computerscherm staart en kortstondig wegdroomt. Zodra ze zich bewust wordt van het feit dat ze is afgeleid, wil ze weer aan het werk, maar voelt ze de drang om op te staan, een wandeling te maken en een snack te halen. Op weg naar de automaat komt ze een collega tegen, en omdat ze zich bewust is van de stapel werk die op haar wacht, wendt ze haar blik af om een gesprek te vermijden. Wanneer ze terug aan haar bureau zit, kan ze zich weer concentreren, maar ze lijkt de nodige creativiteit te missen om het probleem op te lossen. Gefrustreerd door deze impasse kijkt ze door het raam om haar gedachten te ordenen, maar ze wordt afgeleid door iets wat ze buiten ziet. Ze richt haar aandacht weer op het controleren van haar e-mails en laat het probleem voor een later moment.

's Avonds gaat ze moe maar voldaan naar huis, ze vindt dat ze een productieve werkdag heeft gehad. Ze heeft tenminste alle dringende e-mails beantwoord. Zodra ze thuiskomt, verandert haar stemming snel als haar partner een onaangename opmerking maakt. Tijdens het eten is ze stil en luistert ze halfslachtig naar de alledaagse verhalen van haar kinderen. Ze verlangt ernaar om zo snel mogelijk klaar te zijn met eten en te ontspannen. Nadat ze de keuken heeft opgeruimd en de kinderen in bed heeft gestopt, heeft ze eindelijk wat tijd voor zichzelf, zodat ze samen met haar partner naar een serie op Netflix kan kijken.

Ze wordt wakker om middernacht. Haar nek doet pijn door de ongemakkelijke houding waarin ze op de sofa in slaap is gevallen. Haar partner is al naar bed gegaan. Ze strompelt naar de badkamer om haar tanden te poetsen, waardoor ze weer helemaal wakker is. Terwijl ze in het donker in de slaapkamer zoekt naar de oplaadkabel

van haar smartphone, maakt ze haar partner wakker. Ze kan niet slapen, boos op zichzelf omdat ze in de zetel in slaap is gevallen. Ze vreest dat ze, net als gisteravond, waarschijnlijk niet genoeg slaap zal krijgen. Dus ze besluit wat naar sociale media te kijken totdat ze weer slaperig wordt.

De volgende dag wordt ze moe wakker en vraagt ze zich af wanneer ze eindelijk in slaap is gevallen. De laatste keer dat ze keek, was het vier uur 's ochtends. Het lawaai en de chaos van de kinderen aan de ontbijttafel irriteren haar. Uiteindelijk is ze zo in de weer om voor iedereen te zorgen dat ze zelf nauwelijks kan ontbijten, op een tas koffie na. Dus ze pakt haar ontbijt in om het op de trein op te eten.

Casus 1. Een dag in het leven van Petra.

Dit verhaal, hoewel het heel alledaags en normaal klinkt, is een illustratie van de vele manieren waarop een persoon (onbewust) het brein kan 'mishandelen'. De onwetendheid van de algemene bevolking over hoe een lichaam gezond en wel moet worden behandeld, is de afgelopen decennia geleidelijk afgenomen, dankzij voorlichtingen op school, via overheids- of bedrijfsprogramma's en de toename aan artikelen in de reguliere en sociale media. Vooral het belang van voeding en fitness staat daarbij centraal. Volgens de jaarlijkse peiling van de Amerikaanse National Sleep Foundation in 2018 zijn de prioriteiten van Amerika voeding en fitness (35%), vóór werk (27%), hobby's/interesses (17%), slaap (10%) en sociaal leven (9%). We weten inmiddels zeker dat voeding aan de basis ligt van gezondheid. De gekende gezonde voedingspiramides maakten duidelijk dat de basisprincipes voor een gezonde voeding variatie en complementariteit zijn, wat suggereert dat het lichaam een grote verscheidenheid aan ingrediënten nodig heeft voor een optimale gezondheid.

Healthy Mind Platter

David Rock, CEO van het NeuroLeadership Institute, en Daniël Siegel, neuropsychiater en directeur van het Mindsight Institute, stelden als eersten de *Healthy Mind Platter* voor als een metafoer en model om voor onze hersenen te zorgen. Zij hadden het niet over voedsel of glucose, een essentiële voedingsstof voor het functioneren van het brein, maar over een reeks activiteiten die de gezondheid en het functioneren van de hersenen bevorderen. Op basis van deze eerste lijst met activiteiten deed ik een uitgebreidere literatuurstudie, waarbij ik de wetenschappelijke argumenten verzamelde waarom deze zeven activiteiten elk een verschillend en gunstig effect op de geest hebben. Dit manuscript werd gepubliceerd met coauteurs David Rock, Dan

Siegel en Jessica Payne onder de titel *Healthy Mind Platter* (HMP), dat een ‘mentaal diëet’ biedt voor optimaal neurocognitief functioneren en welzijn.¹

In de jaren na de publicatie van dit artikel, heb ik de HMP vele malen gedoceerd in programma's rond zelfleiderschap, en op basis van de vele intelligente vragen van studenten en deelnemers aan deze programma's, heb ik het model verrijkt met nieuwe inzichten. Tijdens het ontwikkelen en leiden van een nieuw masterprogramma aan de EADA Business School in Barcelona, genaamd *Master en Alto Rendimiento Directivo* (master in hoogperformant leiderschap), had ik het geluk om samen te werken met een aantal gespecialiseerde professionals van het Centro de Alto Rendimiento (CAR) in San Cugat in Catalonië. CAR is een trainingsfaciliteit voor jonge atleten om studies te combineren met een speciale focus op sport, en voor topsporters om zich voor te bereiden op internationale wedstrijden zoals wereldkampioenschappen of Olympische Spelen. CAR biedt de ondersteuning van een uitgebreide staf van experts, zoals artsen, voedingsdeskundigen, fysiotherapeuten, trainers en sportpsychologen, en ultramoderne faciliteiten en technologie, allemaal ten dienste van atleten die hun fysieke en mentale prestaties willen optimaliseren. Ik ontmoette atleten, trainers en sportdirecteuren van clubs die medailles wonnen in nationale en internationale competities. Hun getuigenissen waren een echte openbaring voor zowel mij als de deelnemers aan het programma. Gedurende een aantal jaren begon ik gegevens te verzamelen bij de participanten in verschillende programma's, over hun zelfgerapporteerde ervaring met het toepassen van de *Healthy Mind Platter* in hun leven. Dit is wat ik heb geleerd en hoe dit heeft geleid tot de herziening van het model.

Wat we kunnen leren van atleten

De delicate balans tussen inspanning en rust

Ten eerste heb ik geleerd dat het voor alle sporters, zonder uitzondering, van enorm belang is om een precies evenwicht te vinden tussen inspanning, recuperatie en rust, zowel fysiek, mentaal, emotioneel, als sociaal. Dat was een terugkerend thema in de verhalen van zowel atleten als trainers, en maakte heel vaak het verschil tussen succesvolle en niet-succesvolle atleten en teams. Ik ga een stap verder. De ‘juiste balans’ is een wetenschap, waarbij sportprofessionals de tijd en de intensiteit van inspanningen meten en de tijd berekenen die nodig is voor herstel, zoals bij de methode van intervaltraining, om de prestaties te verbeteren. Grenzen verleggen is gevaarlijk – omdat er kans is op blessures, wat een geduchte vijand is voor topsporters. Niet hard genoeg proberen kan net zo fataal zijn, omdat het een halve seconde op de klok en

een kwalificatie kan kosten. Vaak hoor je verhalen van atleten die in de loop van een seizoen of een toernooi 'groeien', langzaam evolueren om precies op het juiste moment de juiste balans te vinden en te 'pieken', om een superieure mededinger te verslaan vanwege deze betere fysieke vorm of mentale kracht.

De holistische staat van flow

Ten tweede heb ik geleerd dat er, zowel voor individuele sporters als voor teamsporters, een *sweet spot* is, waar de atleet in een staat van flow komt, van maximale focus, competentie en rust, die leidt tot een uitzonderlijke prestatie. Het vinden van manieren om deze staat te bereiken is de heilige graal voor coaches en sportpsychologen. In een aanzienlijk aantal interviews en presentaties hoorde ik atleten verwijzen naar 'hoe alles samenkomt', 'topprestaties bereiken', 'groeien naar de piek', en het ervaren van een gevoel van esthetische schoonheid en plezier in de sport, waarbij lichaam en geest volledig synchroon lopen met het spel. Golfspelers verwijzen naar 'in de zone' zijn, een staat van optimale prestatie. Evenzo zijn in teamsporten veel atleten getuige van het feit dat ze één lichaam en één geest worden met hun teamgenoten.

Onderzoekers van Advanced Brain Monitoring (ABM) in San Diego gingen nog een stap verder met dit idee van de *sweet spot*. Ze hebben een manier gevonden om de staat van 'in de zone zijn' te meten en te modelleren. Ze identificeerden wat ze het *Pre-Shot Peak Performance* (PSPP)-profiel noemen bij experts in schietvaardigheid, boogschieten en golf. Ze ontdekten dat de PSPP wordt gekenmerkt door een toename van de elektro-encefalografische (eeg) frequentiebanden van θ (3-7 Hz) en alfa (8-12 Hz), en een lokale verandering in de hartslag in de seconden voorafgaand aan het schot of de 'put'. In een volgende stap ontwikkelden ze een trainingsprogramma, de *Adaptive Peak Performance Trainer* (APPT) genaamd, om beginners te helpen die toestand gemakkelijker te 'vinden'. De APPT integreert analyse van eeg en hartslag om geautomatiseerde, realtime feedback te geven van de psychofysiologische toestand van nieuwelingen, om te voldoen aan het profiel van experts. De gegevens van ABM geven aan dat de leertrajecten van schietvaardigheid aanzienlijk verbeteren wanneer beginners trainen met de APPT in vergelijking met controlegroepen. Met andere woorden: door de optimale hersen-en-lichaamstoestand van topsporters te profileren en deze toestand bij beginners te trainen met behulp van biofeedback, slaagden ze erin het tempo en de efficiëntie van het leren te verhogen om de overgang van beginner naar expert te versnellen.

De paradox van ontbering en veerkracht

Ten derde leerde ik dat deze uitzonderlijke momenten van buitengewone prestaties niets te maken hebben met toeval, geluk of een goede dag hebben. Het vereist karakter, discipline en doorzettingsvermogen om de weken, maanden en jaren van training te doorstaan, de juiste conditie te bereiken en de technieken en tactieken volledig onder de knie te krijgen. Het is heel hard werken. Het vereist soms een hartverscheurend offer. Paradoxaal genoeg is de enige manier waarop een atleet deze ontberingen kan tolereren, te genieten van de sport. Deze bizarre, paradoxale relatie tussen tegenslag en genieten, werd me heel duidelijk uit de vele getuigenissen die me leerden dat achter bijna elk succesverhaal een sterke motivatie schuilt die voortkomt uit teleurstelling, lijden of welke tegenslag dan ook. Velen verzekerden me dat als ze de worstelingen, verliezen, blessures of teleurstellingen die ze in hun leven hadden meegemaakt, niet zouden zijn tegengekomen, ze nooit de kracht zouden hebben gevonden om zo lang zo hard te vechten om de top te bereiken. Ze zouden nooit de nederige acceptatie van hun grenzen en capaciteiten hebben ontwikkeld, of tot een bijna blind vertrouwen in teamgenoten, coaches en trainers zijn gekomen.

14 seconden

Een illustratie van een magisch moment in de sportgeschiedenis waarop ‘alles samenkwam’, lees je in het artikel van Tariq Panja van *The New York Times*, over de wedstrijd tussen België en Japan tijdens de FIFA World Cup 2018. Ondanks het feit dat België in deze wedstrijd Japan uit het toernooi wipte, besloot de Japanse tv-zender NHK een hele documentaire te wijden aan het winnende doelpunt, onder de titel *14 seconds*. Om te begrijpen waarom de Japanners zoveel middelen inzetten om een doelpunt te documenteren dat hen uitschakelde, moet je rekening houden met de bewondering van de Japanners voor het sublieme en het exquisite. Drie minuten na de blessuretijd had het Belgische nationale team 14 betoverende seconden van individuele en collectieve flow, waarin alles samenkwam.