

Ger Post **STALEN
ZENUWEN**

**Hoe topsporters presteren onder
druk (en wat jij daarvan kunt leren)**

**MAVEN
PUBLISHING**

Inhoud

Inleiding	
Het verschil tussen nét wel en nét niet	7

■ Deel 1

Hoe sporters onder druk bezwijken
en boven zichzelf uitstijgen

1 De lessen van falende sporters (en hun coaches)	17
2 De lessen van succesvolle sporters	41
3 De mythen van boven jezelf uitstijgen en onder druk bezwijken	59

■ Deel 2

De weg naar stalen zenuwen

4 De onzekerheid een plek geven	87
5 Hoe het stressmonster te beteugelen	109
6 Oefenen met druk	131
7 De denkfout van overlevers	157

Woord van dank	169
Noten	173
Over de auteur	192

INLEIDING

**Het verschil tussen
nét wel en nét niet**

8 Op de ochtend van 23 februari 2010 ziet schaatscoach Gerard Kemkers zijn pupil Sven Kramer opwarmrondjes rijden op de baan van Vancouver. Jaren zijn ze bezig geweest met deze Olympische Spelen. Ze hebben volgens schema's getraind, wedstrijden laten schieten en er alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat Kramer in februari in topvorm is voor de 10 kilometer, de afstand waarop hij al jaren uitblinkt.

Kemkers weet dat hij een belangrijke rol heeft tijdens deze race. Zijn pupil start in de laatste rit en weet dus precies welke tijd hij moet rijden voor een gouden medaille. Tijdens de race kan Kemkers hem doorgeven wat het verschil is met degene die tot dan toe de snelste tijd heeft, de Zuid-Koreaan Lee Seung-hoon. 'Het is een coachafstand. Hij heeft informatie nodig,' vertelt Kemkers.¹ Over Kramer zegt hij: 'Hij is zeer volwassen als het gaat om het indelen van zijn race en is onderweg zelfs in staat om iets aan me te vragen.

Dit is allemaal heel duidelijk met Sven afgesproken.’ Vandaar dat Kemkers zich aan de rand van de baan installeert met uitdraaien van raceschema’s, een whiteboard waarmee hij belangrijke informatie kan doorgeven aan Kramer en – voor het eerst – maakt hij gebruik van een portofoon waarmee hij kan communiceren met mensen op de tribune die nog meer kunnen zien. Kortom, hij heeft aan alles gedacht. Behalve aan zichzelf.

Als Kramer wordt weggeschoten ziet Kemkers al snel dat zijn pupil de race van zijn leven rijdt. Met enthousiaste armbegaren moedigt hij hem aan en na zestien rondes heeft die al een flinke voorsprong opgebouwd op Lee. Dit wil Kemkers Kramer meedelen, vandaar dat hij op het whiteboard begint te schrijven. Wanneer Kemkers opkijkt van zijn whiteboard is Kramer net de bocht uit en zit hij tegen de buitenkant van de baan aan. ‘Ik geef hem zijn informatie. En hij blijft recht op mij af schaatsen, alsof hij de buitenbocht in wilde gaan.’ En dat is fout, denkt Kemkers, want Kramer leek net uit de buitenbaan te komen – in die gedachte moet hij de binnenbocht in.

Normaal gesproken houdt een coach zich niet met wissels bezig. Maar als Kemkers de tegenstander van Kramer uit de binnenbaan ziet komen en Kramer op de buitenbocht ziet koersen, raakt hij in paniek. ‘Toen, heel snel denkend, want het gaat heel snel: als hij van binnen naar buiten gaat, dan moet Sven van buiten naar binnen. En dat deed hij niet.’ Als Kramer hem op een paar meter genaderd is, schreeuwt Kemkers: ‘Binnen!’ en wijst naar de binnenbaan. Kramer schiet langs hem heen en weet vlak voor de bocht van koers te veranderen. Kemkers: ‘Ik dacht nog: netjes opgelost, Sven.’

Als de tegenstander van Kramer vervolgens ook de bin-

nenbocht inslaat, begint Kemkers te twijfelen. Met gespreide handen vraagt hij aan de andere coaches wat er aan de hand is en hij duikt de binnenkant van zijn jas in om dezelfde vraag in zijn portofoon te roepen. Wanneer Kramer doorkomt en hij een rondetijd krijgt die niet kan kloppen, weet Kemkers dat hij de grootste fout in zijn carrière heeft gemaakt.

Maar liefst 5,1 miljoen mensen zien Kramer nog driehalve minuut lang rondrijden, terwijl Kemkers met elk rondje verder aftakelt. Nog eens 1,6 miljoen mensen extra schakelen vlak na de race in om te zien waar alle commotie om te doen is. Ze zien de blunder die avond verschillende keren over hun beeldscherm trekken, waarbij de emoties van de gezichten van Kemkers, Kramer en de supporters geschept kunnen worden. De dagen erna domineert de fatale wissel het nieuws, schaatsen is zelfs even interessant voor landen waar normaal gesproken niemand wat geeft om rondjes rijden op ijs. Het verhaal over de coach die onder de spanning bezwijkt, gaat de hele wereld over.

10

Dit boek gaat over momenten waarop er veel op het spel staat. Of het nu een gouden medaille is op de Olympische Spelen, een belangrijke toets of een sollicitatiegesprek. Het zijn de momenten waarop sommigen zich positief weten te onderscheiden, terwijl anderen door het ijs zakken. Het verschil tussen *nét* wel en *nét* niet.

In onze samenleving zijn topsporters en hun begeleiders grootmeesters op momenten van grote druk. Wekelijks zien we sporters 'boven zichzelf uitstijgen' (of bezwijken), vandaar dat deze ervaringsdeskundigen geregeld om adviezen worden gevraagd. Degenen die het beste kunnen verwoor-

den ‘wat er door hen heen ging’ op het cruciale moment kunnen er zelfs een mooie tweede carrière aan overhouden: jaren na Het Moment worden ze nog uitgenodigd in bedrijven en organisaties om hun belangrijkste lessen over presteren onder druk te delen.

Maar de invloed van sport reikt verder dan lezingen en workshops van sporters, sportcoaches en sportpsychologen. Sommige filosofen spreken over een ‘sportificering’ van de samenleving, waarbij de maatschappij steeds meer op een sportveld begint te lijken. ‘In alle hoeken van de samenleving staan scoreborden te knippen,’ schreef Denker des Vaderlands René Gude.² ‘Peilingen en rankings tuimelen over elkaar heen. De kwaliteit van ondernemingen, maatschappelijke initiatieven en politieke instituties toont zich achteraf in statistieken. Kwantificering van levensdoelen en status maakt vergelijking en competitie mogelijk. De waarde van een baan is af te meten aan het salaris dat ermee verdiend wordt. De Cito-scores bepalen de toekomst van de leerling. Ranking in citatielijsten bepaalt het lot van de wetenschapper en de peiling beslist over het wel en wee van de politicus.’

Door deze sportificering van de samenleving, bevinden we ons dus vaker in een situatie waarin onze vaardigheden of talenten worden beoordeeld. Op de televisie zien we bijna niet anders dan talententests. Of het koken, zingen, gooche-len, dansen, grappen maken, uitvinden of toneelspelen is, het programmaformat is hetzelfde: kandidaten concurreren met elkaar op een podium voor de loftuitingen van de jury. De hang naar erkenning stuwt ons de podia op. Driekwart van de Nederlandse jongeren zegt beroemd te willen worden en in Groot-Brittannië gelooft 16 procent van de tieners dat

ze bekend zullen worden. Ze zouden hun studie meteen opgeven als een kans op roem zich aandient.³

Hoewel de hang naar erkenning ons richting momenten duwt waarop onze vaardigheden worden beoordeeld, drijft de angst voor een negatief oordeel ons juist de andere kant op. Weg van de spotlight. Want wat als ze me dom vinden? Wat als ik de strafschof mis? Wat als er straks niemand om mijn grap lacht? Iedereen die een podium beklimt, een sollicitatiegesprek ingaat of aan de vooravond van een test staat, herkent de ziekte van ‘wat als’ die vaak vlak voor het moment suprême de kop opsteekt.

Deze gedachten kunnen zelfs een gevestigde cabaretier nog de stuipen op het lijf jagen, zo leerde een interview met Martijn Koning me.⁴ Ondanks dat hij ervaring heeft op verschillende podia – van het theater tot in televisieprogramma’s als *De Wereld Draait Door* en de sinterklaas-conference – kan de combinatie van nieuwe grappen, een onbekende omgeving en geen plek om zich vooraf te concentreren hem ‘extreem zenuwachtig’ maken. ‘Mijn maag begint zich samen te trekken en ik krijg braakneigingen, zonder dat er iets uitkomt.’ Om gedachten als ‘Wat als er niet gelachen wordt?’ en ‘Weet ik mijn tekst nog wel?’ te verdrijven, richt Koning zijn aandacht in de minuten voordat hij opgaat op zijn tekst. ‘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 mee naartoe neem, 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 mijn gedachten niet afdwalen.’

Hoe kom je die momenten vlak voor het cruciale moment door? Sporters kloppen vaak aan bij sportpsychologen, een tweede belangrijke groep van deskundigen in presteren onder druk. Want met mentale begeleiding zouden de sporters ‘een streepje voor’ hebben.⁵ Mental coaches laten sporters allerlei oefeningen doen, zo klommen wielrenners van team CSC (en hun vrouwen) in palen, moesten ze spinnen vastpakken en door tunnels kruipen om hun mentale weerbaarheid en hun zelfvertrouwen te vergroten.⁶ Andere jaren moesten de renners zich staande weten te houden in aanvals- en gijzelingsscenario’s en een nachtelijke navigatie over zee.⁷

Door de sportificering van de samenleving vinden de lessen van sporters en mentale begeleiders ook buiten de sport gretig aftrek. ‘Een sportpsycholoog leert sporters beter omgaan met zenuwen, verlies en onzekerheid,’ schreef *Mind Magazine*.⁸ ‘Van die mentale vaardigheden kun je ook voor het dagelijks leven veel leren.’ Vandaar dat bedrijven vaak met de tips van topsporters en sportpsychologen aan de slag gaan om de werknemers beter voor te bereiden op belangrijke momenten. Cabaretier Freek de Jonge vertelde zelfs dat hij liever met topsporters spreekt over ‘de verhoogde staat van bewustzijn’ op momenten dat er gepresteerd moet worden, dan met zijn collega’s in het vak.⁹

Het gevolg is niet alleen dat onze samenleving meer op een sportveld gaat lijken, maar ook dat we steeds meer als een sporter gaan denken. Termen als ‘winnaarsmentaliteit’, ‘excelleren’, en ‘de lat hoog leggen’ zijn buiten de sport volledig ingeburgerd en geven richting aan ons denken en doen. Dat geldt met name voor presteren onder druk, een onder-

werp dat sporters domineren. De kop in *Mind Magazine* vatte het treffend samen: 'Wil je beter presteren? Denk als een sporter'.

Maar wat leren we van deze sporters? In het eerste deel van dit boek herzie ik legendarische bezwijkingen zoals die van schaatscoach Gerard Kemkers die Sven Kramer de verkeerde baan instuurde, die van het Nederlands elftal tijdens verschillende strafschoppenseries op grote toernooien en die van bobsleeër Edwin van Calker, die tijdens de Olympische Spelen ineens de baan niet meer af durfde. En ik houd gedenkwaardige 'opstijgingen' opnieuw tegen het licht, zoals die van Michael Jordan bij de Chicago Bulls, die van zwemmer Maarten van der Weijden tijdens de Spelen van Peking en die van Duitse voetballers die telkens weer in de laatste minuut scoren. Als deze momenten op een andere manier worden gezien, blijken er heel andere verklaringen naar boven te komen dan de verhalen over deze prestaties ons vaak doen geloven.

14

In het tweede deel van het boek staat centraal hoe we ons kunnen voorbereiden op een belangrijk moment. Daar komt een wereldberoemde sportpsychiater aan het woord die Tour de France-winnaars, olympiërs en wereldkampioenen leert de onzekerheden van een belangrijk moment te accepteren. Ook beschrijf ik hier de methode die ervoor zorgt dat politieagenten beter leren schieten in hachelijke situaties, cabaretiers een grap kunnen vertellen voor een volle zaal en piloten beter presteren als een vliegtuig in de problemen komt. Voor alle bondscoaches: het is tevens dé manier om beter te worden in die dekselse penalty's.

Maar eerst keren we terug naar de Olympische Spelen van Vancouver, want hoe kon het dat Gerard Kemkers bezweek toen de hele wereld toekeek?

DEEL 1

**Hoe sporters onder
druk bezwijken
en boven zichzelf
uitstijgen**



**De lessen van
falende sporters
(en hun coaches)**

18 23 februari 2010 gaat de sportgeschiedenis is als de ‘Zwarte Dinsdag’ van de Olympische Winterspelen van Vancouver. Niet alleen wordt schaatser Sven Kramer door zijn coach de verkeerde baan ingestuurd (en daardoor gediskwalificeerd), maar ook het Nederlandse bobsleeteam geeft die dag op. In één dag is het Nederlandse sportteam een ‘zekere’ gouden medaille ontnomen en een kans om naam te maken in de bobsleesport.

De manier waarop het viermansbobsleeteam de kansen op een medaille verspeelt is al even bizar als de manier waarop Kramer zijn gouden medaille verliest. Stuurman Edwin van Calker durft de bobsleebaan niet af. Aangezien hij de enige is die de bob kan besturen is het niet alleen een persoonlijke beslissing om niet mee te doen, maar het betekent ook het einde van de olympische droom van het hele bobsleeteam en de Bobsleebond.

Sinds de teleurstellende Spelen van Turijn in 2006 waren de Bobsleebond en sponsors te hulp geschoten om het bobsleeën eens goed en gestructureerd aan te pakken. En met succes. Dankzij supersonische bobsleeën en goede trainingsmogelijkheden schurkte het team in de aanloop naar Vancouver tegen de wereldtop aan. Als beloning mocht remmer Timothy Beck, voor wie de race met de viermansbob vanwege zijn leeftijd zijn laatste kunstje zou worden, van chef de mission Henk Gemser de vlag dragen tijdens de openingsceremonie. Het zijn de enige meters die hij op de Spelen in oranjekleuren loopt.

De dagen na Zwarte Dinsdag staan de kranten en weblogs vol van beide drama's. Wat betreft 'de wissel' is Gerard Kemkers duidelijk de hoofdschuldige. Hij is het mikpunt van spot en zijn beperkte gezichtsvermogen en intellect zijn het onderwerp van veel grappen. In foto's waarop hij Kramer coacht, krijgt Kemkers een zonnebril op en een blindenstok in zijn handen. En op een andere gefotoshopte plaat heeft hij op zijn whiteboard geschreven: 'Neem binnenbaan = SNELLER!' Iemand heeft nog dezelfde avond een advertentie op Marktplaats gezet waarin Kemkers op zoek is naar een 'goede baan'. 'Neem op dit moment alles aan, maar een baan binnen heeft mijn voorkeur.'

De vraag die journalisten proberen te beantwoorden is of Kemkers wel de juiste man is om toppers te coachen. Is hij niet te gestrest voor zulke momenten? Ook Gemser, oud-coach van Kemkers, noemt Kemkers een 'totale controlfreak in alles', die ook al moeilijk met spanning om kon gaan toen hij zelf nog schaatser was.¹⁰ Een van de eerste vragen die Sven Kramer wordt gesteld is of hij nog wel verder wil met Kemkers. De schaatskampioen blijkt zijn nederlaag als een

van de eersten in perspectief te kunnen zien en herinnert de journalisten fijntjes aan de vele zeges die hij mede dankzij Kemkers heeft gehaald.

Zijn de vragen van de journalisten nog enigszins subtiel en de opmerkingen over de domheid van Kemkers ironisch bedoeld, bij Van Calker zijn de commentaren ronduit vernietigend. Hij wordt volgens het *Algemeen Dagblad* afgeschilderd als ‘nationale angsthaas, het doetje van het land’.¹¹ Voormalig bobsleeër Arend Glas vindt dat Van Calker een ‘trap onder zijn ballen’ moet krijgen, en de sponsor van het team is ziedend. Hij noemt de opgave van het bobsleeteam een voorbeeld van ‘amateurisme’ en vindt ‘Edwin geen echte topsporter’. Als hij ooit nog eens geld gaat investeren in bobsleeën, dan ‘moeten we in elk geval iemand hebben die geniet als hij onder druk staat’.¹²

20 Uit de reacties spreekt hoe graag de buitenwereld een zondebok wilde voor Zwarte Dinsdag. Of twee. Het is de regel om na een nederlaag of een blunder gelijk de oorzaak bij een persoon te zoeken. In zijn karakter of persoonlijkheid vinden we aanwijzingen waarom hij onder de druk bezweek. In dit soort persoonlijke afrekeningen sneeuwen andere factoren die bijdragen aan een blokkering onder.

Hoewel deze overdreven fascinatie voor iemands karakter (en zodoende het negeren van de stressvolle omstandigheden) vaak boven komt drijven in de sportwereld, is het zeker niet de enige plek waar dit gebeurt. Professor Eldar Shafir deed jarenlang onderzoek naar onlogische beslissingen die arme mensen vaak lijken te maken, zoals op afbetaling een televisie kopen tegen een veel te hoge rente. Shafir vertelt dat deze arme mensen vaak hetzelfde verwijt voor de voeten krijgen geworpen: ‘Hoe kun je zo dom, kortzichtig

en impulsief zijn dat je een lening afsluit waarvoor je later het dubbele moet betalen?”¹³ Maar zoals hij in verschillende experimenten aantoonde ligt de oorzaak voor deze beslissingen niet in hun karakter, maar zijn omgevingsfactoren juist veel bepalender. ‘Als je hoogopgeleide, financieel welgestelde studenten arm maakt, qua tijd, doen ze precies hetzelfde! Het is dat gevoel van schaarste dat er vaak voor zorgt dat iemand in een tunnelvisie terecht komt en niet aan lange-termijnevolgen denkt.’

De neiging om mensen af te rekenen op hun karakter is zelfs zo sterk dat als we horen dat de omstandigheden mensen dwingen om iets te doen, we het alsnog niet kunnen laten iemands gedrag te verklaren aan de hand van zijn karakter. In de sociale psychologie wordt dit effect de ‘fundamentele attributiefout’ genoemd. Het effect werd voor het eerst gevonden in een experiment waarin proefpersonen eerst een positief of negatief stuk over Fidel Castro lazen. Vervolgens werd hen gevraagd naar de houding van de schrijvers ten opzichte van Castro.¹⁴ Ook als de proefpersonen hadden gehoord dat er was geloot of de schrijver voor of tegen de toenmalige president van Cuba moest argumenteren, dachten ze de schrijvers die voor Castro pleitten een positievere houding ten opzichte van de leider toe. Met andere woorden, de proefpersonen konden het niet laten om de oorzaak van het positieve of negatieve stuk in het karakter van de schrijvers te zoeken, zelfs als ze hadden gehoord dat een loting het standpunt van de schrijver had bepaald.

De focus op de persoon zorgt er in het geval van Kemkers en Van Calker voor dat hun karakter of intellect als belangrijkste reden voor de bezwijking wordt aangedragen. Maar daarbij sneeuwt het effect van de omstandigheden onder.

Voordat we kijken hoe onze focus op de persoon ons in de weg zit als we willen leren van momenten van grote druk, kijken we eerst naar de lessen die ondersneeuwden in de nasleep van Zwarte Dinsdag.

TE WEINIG NADENKEN

Zelden grijpt een coach in als een schaatser van baan wisselt, laat staan als hij niet gezien heeft waar zijn pupil vandaan komt. Toch stuurt Kemkers in paniek Kramer de verkeerde baan in. Hoe kan dat?

Psychologen weten: als de angst toeneemt, gaat logisch nadenken als eerste het raam uit. John Leach bestudeerde door middel van interviews met overlevenden het gedrag van mensen tijdens rampen, van de instortende Twin Towers tot bootrampen. Behalve dat het denken in hachelijke situaties ‘vernauwt’, ontdekte Leach nog een effect: mensen nemen dan minder waar. Ze sluiten zich af van hun omgeving, waardoor ze bijvoorbeeld een hele berg reddingvesten over het hoofd zien en met medepassagiers in gevecht raken om enkele andere vesten.

Door hun beperkte zicht en denkvermogen, doen sommige mensen de meest onbegrijpelijke dingen. Ze zijn bezig met zaken die totaal onbelangrijk lijken, terwijl ze aanwijzingen over de grootte van de ramp waarin ze zich bevinden volledig lijken te missen. Dat blijkt uit de vliegtuigrampen die Leach bestudeerde. Wanneer iedereen onmiddellijk het toestel moet verlaten, stopt een aanzienlijk aantal passagiers om hun bagage uit de opbergruimte boven hun hoofd te halen – ondanks dat de bemanning ze nadrukkelijk vertelt dit niet te doen.¹⁵ Bijvoorbeeld toen de motor van een

Boeing 737 vlam vatte en het hele toestel geëvacueerd moest worden. Een bemanningslid verklaarde later: 'Ondanks dat passagiers was geadviseerd alles achter te laten, stonden veel passagiers erop om hun handbagage te pakken. Toen het cabinepersoneel ze hiermee confronteerde bij de uitgang, probeerden sommige passagiers terug te gaan naar hun stoel om hun bagage daar weer op te bergen.'

En tijdens de evacuatie van de Twin Towers, die na de terroristische aanslag op het punt stonden om in te storten, waren er mensen die zich eerst nog even omkleedden of de telefoon aannamen, voordat ze het op een lopen zetten. Sommigen gingen zelfs tijdens de evacuatie nog terug om een handtas, mobiele telefoon of minidiscspeler op te halen. Tijdens de ramp met de veerboot Estonia in de Baltische Zee in 1994 waren er opvarenden die, terwijl het schip al dertig graden helde en duidelijk aan het zinken was, het personeel van het geldwisselkantoor lastigvielen om geld te wisselen.¹⁶

23

De gevolgen van deze afname in logisch denken en verminderde waarneming blijkt uit de dramatische cijfers van de Estonia-ramp. 852 van de 989 opvarenden vonden de dood in het ijskoude water. Sommige slachtoffers konden niet aan de dood ontkomen omdat ze vastzaten in de door puin geblokkeerde nauwe gangen in de buik van de boot. 'Maar er zijn anderen die het blijkbaar niet haalden omdat ze simpelweg niets deden om zichzelf te redden,' concludeerde Leach. Volgens het officiële rapport over de ramp waren er mensen die compleet afgesloten leken van hun omgeving. Een overlevende verklaarde: 'Tot sommige mensen kon niemand doordringen, ze reageerden niet toen andere passagiers ze bij de hand wilden nemen, zelfs niet als ze werden gedwongen of er tegen ze werd geschreeuwd.' Deze passagiers bevroren op

een manier die hun overlevingskansen aanzienlijk verkleinde. Zo bleven sommige opvarenden volgens het officiële rapport ‘passief en stijf, ondanks dat er redelijke kansen lagen om te ontsnappen’. Overlevenden herinnerden zich mensen die ‘apathisch waren’, ‘stil stonden in shock’ en ‘verlamd en uitgeput in het trappenhuis stonden’. Sommigen zaten ‘doodstil in een hoekje omdat ze niks konden’ of leken ‘verlamd en staarden geschokt voor zich uit’.¹⁷

Veel troost bieden de berekeningen van Leach niet: hoewel een klein deel van de mensen tijdens een ramp een vluchtplan probeerde op te zetten of te volgen, deed 90 procent van de mensen niets om hun overlevingskansen te vergroten. Een deel bevroor en kon helemaal niets meer. De rest rende als een kip zonder kop rond en miste daarbij essentiële informatie. Net als bij de journalisten en betrokkenen van Zwarte Dinsdag was het idee van Leach aanvankelijk om te zoeken naar persoonlijkheidskenmerken die ervoor zorgden dat 10 procent van de mensen wel logisch handelde in levensbedreigende situaties. Na jaren gaf hij deze onderzoeksrichting op. Hij vond geen karaktereigenschappen die ervoor zorgen dat iemand grotere of kleinere overlevingskansen heeft in bedreigende situaties.¹⁸

Leach deed onderzoek naar acute levensbedreigende situaties, maar ook in situaties waarin een dreiging minder direct is, zien wetenschappers dat logisch nadenken soms lastig wordt. Dit blijkt het sterkst uit de onderzoeken van econoom Sendhil Mullainathan en de eerdergenoemde psycholoog Eldar Shafir. Angst ‘gijzelt’ ons denken, stellen de onderzoekers, waardoor er minder ruimte overblijft om logisch na te denken of een handige beslissing te nemen.

Als ze in experimenten arme mensen herinnerden aan hun geldzorgen, dan nam hun score bij de intelligentietest die ze daarna maakten met maar liefst dertien punten af – het verschil tussen een gemiddelde en superieure intelligentie. De mensen die zich zorgen maakten over hun bankrekening presteerden zelfs slechter dan mensen die eenzelfde test maakten na een hele nacht zonder slaap.¹⁹

Op het moment dat emoties als angst opkomen, zoals zorgen over de gevolgen van een slechte prestatie op belangrijke momenten, wordt het lastiger om logisch na te denken, te reflecteren op het eigen gedrag en prioriteiten te stellen. Zoals blijkt uit het verhaal van Kemkers is het dan lastiger om een afgewogen beslissing te nemen, bijvoorbeeld of het wel verstandig is om in te grijpen in de baanwissel.

TE VEEL NADENKEN

De dag waarop Timothy Beck de vlag droeg voor Nederland tijdens de openingsceremonie van de Olympische Spelen werd een dag met een zwarte rand. Tijdens een training op de bobsleebaan was de Georgische rodelaar Nodar Koemartasjvili met ruim honderdveertig kilometer per uur uit de bocht gevlogen en tegen een paal geklapt. Hij overleed niet veel later in het ziekenhuis, een paar uur voor de openingsceremonie van de Spelen. Het dodelijke ongeval had een flinke impact op de Nederlandse bobsleeërs, die zich mengden in het verhitte debat over de veiligheid van de baan. De Nederlanders waren zelf een jaar eerder op dezelfde baan gecrasht – twee leden moesten met verwondingen naar het ziekenhuis – en de dood van de Georgiër bezorgde stuurman Van Calker slapeloze nachten.

Wat het nog erger maakte was dat Van Calker vorm miste, dat bleek toen hij als stuurman van de tweemansbob teleurstellend presteerde. ‘Het liep met de tweemansbob al niet goed en ik kreeg er geen vinger achter waar het aan lag. Onze coaches ook niet. “Het gaat niet, wat doe ik verkeerd?” vroeg ik telkens aan onze hoofdcoach Tom de la Hunty. “Ik weet het niet Edwin, ik weet het niet,” was steeds zijn antwoord. Daar heb je dus niks aan. Keer op keer liep ik langs de baan, in de hoop zo toch het goede gevoel te krijgen. Dan zag ik in bocht 16 weer die bloemen liggen voor die Georgische rodelaar.’²⁰

26 Na de teleurstellende wedstrijd met de tweemansbob ontplofte de bom in het bobsleeteam. Van Calker, die nog steeds niet het gevoel had dat hij de baan in de tweemansbob in de vingers had, wilde niet met de viemansbob naar beneden. Hij vergeleek het gevoel in die viemansbob later met dat van een bestuurder die met een auto vol vrienden met honderdzestig kilometer per uur over de Duitse Autobahn raast en dan op een ijsplaat terechtkomt. ‘Direct verlies je alle controle over het stuur, je kunt niets herstellen. Daar kies je toch niet vrijwillig voor, zeker niet als je je vrienden bij je in de wagen hebt?’

In zijn ‘wagen’ zaten twee bevriende trainingsmaten en zijn oudere broer Arnold. Van Calker voelde zich verantwoordelijk voor de veiligheid van de mannen – en die gedachte nam hij mee toen hij de gevaarlijke baan probeerde te bedwingen. De telefoongesprekken met het thuisfront hielpen ook niet om de gemoederen te bedaren. Gemser: ‘Arnold is vader, en zijn vrouw had gezegd: “Je gaat niet meer naar beneden, want het is levensgevaarlijk. Je gaat hartstikke dood.’”²¹

Op zondag, vlak na de teleurstellende race in de tweemansbob, probeerde de chef de mission een einde te maken aan de paniek. Hij vertelde de stuurman: 'Edwin, je moet ophouden met het geneuzel dat je verantwoordelijk bent voor die drie achter je. Het zijn volwassen grote kerels, en als zij bij je instappen is het hun persoonlijke verantwoordelijkheid en niet die van jou.' Vervolgens stelde hij alle vijf de leden van het bobsleeteam twee vragen: wil je vrijdag afdalen? En kun je vrijdag afdalen? Timothy Beck, Sybren Jansma en Arno Klaassen gaven aan zowel te willen als te kunnen. Maar Arnold van Calker zei niet te willen en ook niet te kunnen. Er waren er kortom drie die wilden racen, en voor de race met de viermansbob hing alles dus af van de vierde man, de stuurman. Edwin van Calker zei ten slotte wel te willen, maar niet te kunnen.

In de twee dagen die volgden hield de discussie over het gevaar van de baan aan. Edwin van Calker bevond zich in een omgeving waarin het constant ging over hoe de baan te bedwingen was en hoe onveilig de afdaling was. De organisatie droeg de sporters vervolgens op om zich niet meer negatief over de baan uit te laten. Van Calker moest gedacht hebben: was het maar net zo makkelijk om de gedachten over gevaar te blokkeren. Hij probeerde ze te negeren, maar merkte dat het onmogelijk was jezelf op te dragen niet aan een gevaar te denken; de opdracht zelf triggerde al gedachten aan het risico, net zoals de taak om niet aan een roze olifant te denken ervoor zorgt dat een olifant met een roze kleur de gedachten binnenwandelt.

Op dinsdag, een paar uur na de fatale wissel van Kramer, was de maat vol. Hoewel Van Calker een paar dagen ervoor nog wel wilde, maar niet kon, hadden de gedachten

aan het gevaar zijn motivatie verder uitgehold. Hij besloot niet te starten, waarmee hij niet alleen zijn eigen olympische droom vernielde, maar ook die van zijn broer, vrienden, sponsor en de bobsleesport. 'Ik kan niet. En ik wil niet,' deelde hij Gemser mee door de telefoon.

Een belangrijke factor die de angsten van de stuurman voedde, was het gevoel dat hij de bobslee niet goed meer kon besturen – of het nu een tweemans- of viermansbob was. De duizenden uren van oefening op de bobsleebaan leken ineens allemaal voor niets geweest. Hoe kan het dat mensen die iets normaal gesproken feilloos kunnen, op momenten van grote druk ineens al hun expertise kwijt zijn? Om dit te begrijpen moeten we volgens Sian Beilock, een beroemde deskundige op het gebied van verkrampingen, terug naar het moment dat iemand een vaardigheid aanleert. Wanneer iemand bijvoorbeeld voor het eerst tegen een bal schopt, zijn er ontelbare manieren waarop hij deze actie kan uitvoeren. Elke kleine verandering in een gewricht, zoals de hoek waarin de enkel, knie en heup staan kan tot een net andere lichaamsbalans en beweging leiden. Vanwege deze enorme variabiliteit aan houdingen die iemand kan aannemen, zorgen mensen die zo'n beweging aanleren ervoor dat ze sommige gewrichten 'bevriezen'. Vandaar dat een net aangeleerde oefening er vaak stijf uitziet. Pas na vele oefeningen ontdooit de beweging en slijt er souplesse en effectiviteit in.

Op belangrijke, spannende momenten kunnen topsporters ineens verliezen wat ze juist zo goed maakt. Namelijk die souplesse en effectiviteit. Zo blijken geoefende klimmers in onderzoeken steeds minder soepel te gaan bewegen naarmate ze hoger op een muur komen en de angst toeneemt.²²

Ook gewichtheffers blijken niet onder deze bevroeringsneiging uit te komen bij belangrijke wedstrijden: ze zijn dan stijver in hun nek- en heupgewrichten, wat een minder effectieve heffing oplevert. Dit zorgt ervoor dat ze minder zware gewichten kunnen heffen dan bijvoorbeeld tijdens een training. Met andere woorden, tijdens spannende momenten lijken ze terug te grijpen op de beginnersstrategie van het bevriezen van sommige bewegingen – want er mag nu niks fout gaan! Maar juist deze extra controle zorgt voor een ineffektieve beweging.²³

In het brein kunnen hersenonderzoekers als Beilock zien hoe de aansturing van zo'n vaardigheid verandert naarmate iemand er beter in wordt. Wanneer iemand voor het eerst een taak uitvoert, wordt meer activiteit gemeten in de prefrontale cortex en in andere hersendelen die belangrijk zijn bij werkgeheugen en het richten van aandacht (zoals de anterieure cingulate en pariëtale cortex), dan bij experts op die taak.^{24, 25} Dat lijkt logisch, aangezien een beginner meer moeite moet doen om alle stappen van een beweging te onthouden, te monitoren en – eventueel later – aan te passen. Het idee is dat naarmate een beweging meer een automatisme wordt, andere hersenstructuren als de sensorische en motorische schorsen de aansturing van de beweging overnemen. Met de verschuiving naar deze structuren, verplaatsen ook de processen om de beweging aan te sturen naar het onbewuste.

Het voordeel hiervan is dat een beweging sneller uitgevoerd kan worden. Juist die snelheid is vaak essentieel, bijvoorbeeld wanneer een bobsleeër met honderdzestig kilometer per uur van een baan raast. Hier ligt de wortel van de wanhoop van stuurman Van Calker: hij merkte dat hij geen