

Stalen zenuwen

JFK

INTRO:

Koele kikkers spreken een miljoenenpubliek toe alsof ze in hun achtertuin wat hardop lopen na te denken. Of leveren een gouden prestatie op het moment dat het erom spant. Wat is het geheim van hun koelbloedigheid?

CREDITS:

Tekst: Ger Post

TEKST:

Als voetballand weten we als geen ander wat het is om te bezwijken onder druk. Het absolute dieptepunt van het penaltysyndroom beleefde Nederland op het Europees Kampioenschap voetbal in 2000. Nadat op het EK '92 en '96 en het WK '98 Oranje was uitgeschakeld via strafschoppen, gebeurde dat nog eens tijdens het EK in eigen land.

De manier waarop was bijna niet te bevatten. In de reguliere speeltijd misten Frank de Boer en Patrick Kluivert een penalty en tijdens de shoot-out schoten Paul Bosvelt, Jaap Stam en nogmaals De Boer mis (alleen Kluivert scoorde). 83 procent van de strafschoppen ging mis, terwijl het gemiddelde van gemiste strafschoppen in eindrondes van grote toernooien rond de 26 procent ligt. Het adagio dat penalty's nemen 'een loterij' is die niet te trainen valt, viel niet meer vol te houden.

Dat onder druk alles anders is, daar kan iedereen over meepraten. Het geheugen dat niet thuis geeft tijdens een examen, een lichaam dat verkramppt op een belangrijk moment in een wedstrijd of de tsunami aan uh's of stopwoorden die ineens uit een mond stromen tijdens een presentatie, ze zijn voor velen pijnlijk herkenbaar. Daarbij halen mensen die bezwijken onder druk geregeld het nieuws als ze dingen vergeten (presidents-kandidaat Rick Perry vergat tijdens een belangrijk debat een speerpunt van zijn campagne), rare beslissingen nemen (schaatscoach Gerard Kemkes stuurde zijn pupil Sven Kramer de verkeerde baan in) of zichzelf niet meer onder controle hebben (Zinedine Zidane gaf zijn tegenstander een kopstoot in de laatste spannende minuten van de WK-finale).

In wetenschappelijke hoek probeert men de laatste jaren uit te vinden wat er precies in het brein gebeurt als de druk toeneemt – of nog erger: als de stoppen doorslaan. Opmerkelijk is dat in psychologische onderzoeken het houden van een presentatie vaak wordt gebruikt om bij mensen stress te veroorzaken. In een onderzoek bleek bijvoorbeeld dat als proefpersonen werd voorgehouden dat ze een presentatie moesten houden voor een publiek, dit tot gevolg had dat de hersenen overuren draaiden.

Met name de prefrontale cortex, een gebied vooraan in de hersenen, heeft het zwaar te verduren als de druk toeneemt, schrijft Dr. Sian Beillock in haar boek

'Choke - What the Secrets of the Brain Reveal About Getting It Right When You Have To'. De prefrontale cortex is met name belangrijk voor het werkgeheugen, waarin iemand informatie tijdelijk opslaat. Hier stal je tijdens een examen bijvoorbeeld de belangrijkste informatie van een probleem dat je moet oplossen. Maar als de spanning tijdens een test toeneemt, stroomt het werkgeheugen vol met zorgen, waardoor de belangrijke informatie van de som bijvoorbeeld niet zo makkelijk meer is op te roepen. Et voila, het begin van een negatieve vicieuze cirkel is ingezet en een 'choke' doemt op.

In haar boek geeft Beillock verschillende adviezen om een 'choke' te voorkomen. Haar praktische tips zijn allemaal gericht op het ontlasten van het werkgeheugen (zie voor praktische tips het kader 'Ontlast je prefrontale cortex'). Het idee hierachter is dat als je het werkgeheugen ontlast, je de kans kleiner maakt dat het overvol raakt en je dicht slaat als de druk toeneemt.

Nu zijn deze tips handig voor als je moet presteren tijdens een examen, of genoeg tijd hebt om je voor te bereiden op een presentatie. Maar als je een penalty moet nemen of moet handelen in een bedreigende situatie, dan is er vaak geen tijd even alle bijzondere eigenschappen van jezelf op te schrijven. Toch zijn ook deze situaties wel degelijk te trainen.

Een vaak gehoord argument is dat de stress die iemand voelt tijdens het nemen van een belangrijke penalty of in een bedreigende situatie niet na te bootsen is tijdens een training. Als je deze gedachte volgt, heeft het trainen van penalties weinig effect, want onder druk doen mensen toch andere dingen dan tijdens een training zonder druk. Er blijven dus twee mogelijkheden over: je bent als koele kikker op aarde gezet, of niet. In het eerste geval heb je geluk, in het tweede geval... sterkte.

Deze fatalistische insteek is niet alleen beangstigend, hij is vooral onjuist, zegt Dr. Raoul Oudejans, die aan de Vrije Universiteit van Amsterdam al jaren onderzoek doet naar presteren onder druk. "Oefenen onder een beetje druk kan al enorme positieve effecten hebben op momenten dat het er echt om spant."

Oudejans vond dit bijvoorbeeld in een onderzoek bij de politie. De schietoefeningen van Nederlandse agenten bestaat voor het grootste gedeelte uit het schieten op kartonnen borden. Om de schiettechniek onder de knie te krijgen is dat een prima middel, maar het ligt nog mijlenver van een realistische situatie, waarbij een verdachte vaak onverwachte, gevaarlijke dingen doet. In zijn onderzoek toonde Oudjans aan dat als agenten met de druk van een terugvurende verdachte te maken krijgen (een collega-onderzoeker die verfpatronen op de agent schoot), de schietprestatie van de agenten aanzienlijk achteruit ging.

Oudejans heeft zijn proefpersonen opgenomen op video en in een filmpje is duidelijk te zien hoe een agent de druk te veel wordt en op een gegeven moment maar wat doet. Ze schiet bijvoorbeeld op het been van de verdachte, terwijl de instructie was op de borst te schieten, en tijdens het herladen van haar geweer verliest ze haar opponent uit het oog. "Dat is zeer gevaarlijk en agenten zijn erop getraind dat nooit te doen," zegt Oudejans.

Na deze realistische schiettest, werden de agenten in twee groepen verdeeld. De eerste groep trainde op de manier die ze gewend waren: ze moesten om een obstakel heen op een kartonnen bord vuren. De agenten in de andere groep werden in tweetallen, ieder aan een kant van het obstakel gezet. Zij moesten proberen elkaar te raken met verfpatronen. Een veredeld spel paintball dus. Oudejans: "Die oefening is voor veel agenten spannend. Op iemand schieten levert bij de meeste mensen al stress op en als je geraakt wordt door zo'n verfpatroon dan doet dat pijn. Al met al is de druk in deze oefening aanzienlijk."

Na deze trainingssessie moesten de agenten opnieuw onder druk van een terugvurende collega-onderzoeker schieten. De agenten die met de druk van een terugschietende tegenstander hadden getraind, bleken dit keer een stuk minder fouten te maken dan de agenten die op een kartonnen bord schoten. Daarbij schoten degenen die onder druk trainden vaker raak: 85 procent versus 73 procent. Dit soort effecten vonden Oudejans en zijn collega's ook na oefening met druk bij darters en bergbeklimmers.

Dat training onder druk enorme effecten kan hebben, weten sommige mensen buiten de muren van de universiteit ook. Dit zijn vaak de mensen die als 'natuurlijke sprekers' bekend staan. Maar als je de voorbereidingen van deze ijskonijnen naast elkaar legt, dan valt eenzelfde patroon op: behalve dat ze hun speech of act goed voorbereiden, oefenen ze hun optreden ook voor een (select) publiek. Cabaretiers als Hans Teeuwen gebruiken een try-out periode bijvoorbeeld om te kijken welke grappen werken en hoe ze die grappen het beste kunnen brengen als ze op een podium staan. Voor iedere nieuwe voorstelling staan ze weken op kleinere podia de grappen 'in hun vingers' te krijgen.

Barack Obama wordt vaak geroemd vanwege zijn overtuigende speeches en de over de ontspannen manier waarom wijlen Steve Jobs zijn producten aan de wereld presenteerde zijn stapels boeken geschreven. Obama staat erom bekend dat hij zijn toespraken – nog steeds – tot in den treuren oefent. Met zijn vaste staf als publiek. En Jobs startte de voorbereiding van zijn toespraken weken van tevoren. Bij de laatste generale repetities keken steevast een aantal vertrouwelingen mee.

De ogenschijnlijk natuurlijke souplesse waarmee dit soort redenaars vervolgens hun presentatie afleveren, zet veel mensen op het verkeerde been. Jobs leek zijn teksten bijvoorbeeld ter plekke te bedenken. Alsof er geen miljoenen mensen toekeken en de toekomst van zijn miljardenbedrijf niet grotendeels van de presentatie afhing babbelde hij over de mogelijkheden van een product.

Coach Maximiliaan Winkelhuis, die verschillende politici, advocaten, dansers en ondernemers helpt met optredens voor een publiek, moet zijn cliënten geregeld uit hun hoofd praten dat optredens voor een publiek vanzelf gaan. Ze willen spontaan reageren op de situatie, zonder dat geoefende teksten ze daarbij in de weg zitten. Maar, zo zegt Winkelhuis, onder grote druk iets nieuws verzinnen, is zo goed als uitgesloten.

Een van Winkelhuis' oefeningen om cliënten voor te bereiden op een belangrijke toespraak is visualisatie. "Als je bijvoorbeeld een maidenspeech moet houden in de kamer, dan is het handig om je te visualiseren dat je opstaat en de trap

afloopt. Dat je stevig achter het kathedraker gaat staan, rustig ademhaalt en eens rondkijkt. Dat je het knopje van de microfoon indrukt en de eerste zin uitspreekt. Daarna rollen ze er vaak vanzelf in.”

“Door de spanning van het daar staan een paar keer in hun hoofd te visualiseren, raken ze eraan gewend. Het overvalt ze minder op het moment zelf. Het vervelende is alleen dat als het een keer goed is gegaan, ze vaak denken: nu kan ik het. Zonder voorbereiding schrikken ze zich de keer erop te pletten en verkrampen ze.”

Of je nu Tim, Hans of Barack heet, elke keer als je iets nieuws doet op een podium is er de dreiging dat een speech niet aanslaat of een grap doodvalt. Dit zorgt voor verkramping en als dit de overhand krijgt, leidt het er uiteindelijk toe dat je dicht slaat. Als je goed wilt presteren in een vol stadion, zul je dit moeten oefenen in een zo realistisch mogelijke setting.

De Obama's en Teeuwen's van deze wereld weten dit, maar het sijpelt nu ook langzaam door in andere takken van sport. Guus Hiddink lijkt bijvoorbeeld geleerd te hebben van eerdere uitschakelingen via penalties. Tijdens het WK in Zuid-Korea zaten tijdens de trainingen van zijn team de stadions afgeladen vol. Terwijl Hiddink met zijn groep aan een kant van het veld trainde, liet hij zijn spelers een voor een met een bal naar de andere kant van het veld lopen om een penalty te nemen. Onderzoeker Oudejans: “Reken maar dat die spelers spanning voelden.”

KADER

Ontlast je prefrontale cortex

In haar boek ‘Choke’ geeft Dr. Sian Beilock tips hoe je je brein kunt ontlasten zodat het niet volstroomt als het erom spant.

- Maak ruimte in je werkgeheugen: schrijf, voordat je aan een examen begint, belangrijke informatie op een blad. Door bijvoorbeeld formules op te schrijven op een apart vel, ontlast je je werkgeheugen (je kunt het opzoeken). Daarbij geeft deze back-up van je geheugen vertrouwen.
- Verminder je zorgen (1): schrijf op wat je uniek maakt. Voor een presentatie kan het voelen alsof dit het belangrijkste in de wereld is en je reputatie (en de rest van je leven) ervan afhangt. Door voor jezelf op te schrijven welke dingen jou nog meer bijzonder maken, haal je een deel van die druk weg.
- Verminder je zorgen (2): schrijf je zorgen op. In verschillende onderzoeken blijkt dat het opschrijven van je zorgen ervoor zorgt dat deze zorgen afnemen.
- Laat gedachten varen: mensen die mediteren blijken makkelijker opkomende gedachten (dus ook zorgen als: ik kan het niet!) van zich af te laten glijden. Golfer Tiger Woods, die bekend staat om zijn koelheid, zegt een groot deel van zijn golfsucces aan meditatie te danken.
- Laat je niet gek maken door je lichamelijke reacties: interpreteer een versnelde hartslag niet als stress, maar juist dat je klaar bent om te knallen.