

Geen mannetje op de schouder, geen stemmetje in het hoofd



Peter Murphy, de meestercoach uit Uden, heeft zich gebogen over de flow, de roes. Wat is dat toch, in je kracht zitten? En hoe kan de ademhaling je lichaam terugbrengen in de waarnemstand? Hij leerde het van een Braziliaanse sportpsycholoog, in 1994.

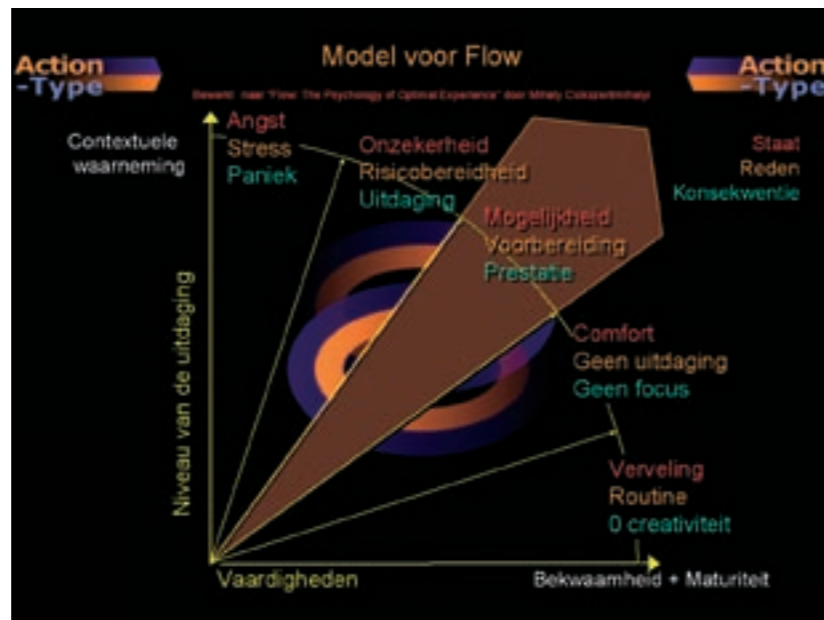
Grote wedstrijden. Riant voorsprongen. En opeens draait zo'n wedstrijd om. De hockeyers kunnen ervan vertellen, na de verloren EK-finale in Leipzig tegen de Spanjaarden (2-4). De volleybalsters ondergingen het, in Pula tegen Rusland (2-0 voor, 2-3 verliezen).
Wat is dat toch? Het antwoord van Peter Murphy is eenvoudig. 'Er gebeurt iets, waardoor je van slag raakt. Je raakt uit je roes.'

Roes, of flow, is een zeldzaam aangevoelen verschijnsel. 'Ik zeg wel eens tegen de aanwezigen bij mijn cursussen: ga nou eens terug naar je eigen actieve spelerscarrière of je coachloopbaan. Hoeveel van die bijzondere momenten kun je opnoemen dat je zegt: dat was nou mijn moment.'

'Alles ging zoals 't ging. Ik deed wat ik kon. En het ging als vanzelf. Ik hoefde tijdens de wedstrijd niet na te denken. Het gebeurde gewoon.' 'Na lang nadenken kwamen de meesten aan maximaal twee momenten. Je denkt: ze noemen er zo vijf of tien op. Maar nee, twee. Een eerlijk gezegd: uit mijn spelerstijd kon ik er ook maar twee oproepen. Blijkbaar zijn die bijzondere momenten van de Ideale Prestatie Toestand (IPT) in hun beste vorm, de flow, zeldzaam. Het gebeurt slechts een enkele keer dat je die ultieme flowervaring beleeft. Wel heb je daaronder een hele bulk van ervaringen die erop lijken, maar die het niet waren. Dat is de praktijk die ik ook steeds door andere coaches en sporters bevestigd krijg.'

Waarnemstand

Die bijzondere momenten beschrijft Murphy met gretigheid, alsof hij ze gisteren nog heeft gehad. 'Op zo'n moment van IPT eis je niks van jezelf. Je bent vrij. Er is geen bewustzijnsvernaauwing. Er is geen verleden. Er is geen toekomst. Je bent alleen maar



in de waarnemstand. Je bent alleen maar in het hier en nu. Ik zeg altijd: je bent in contact met je lichaam. Dat is het hele mooie. Je vertrouwt blijkbaar op de wijsheid van je lichaam. Je geeft je over aan de onbewuste piloot. Die piloot is duizenden keren bewust gestuurd. Hij is getraind op techniek, op strategie. Om ooit eens de dingen uit te voeren zonder dan je erbij hoef-

'Het ego vraagt zich steeds maar af of iets goed of fout is. In flow ben je egeloos'

de na te denken.'

Als het lichaam op de automatische piloot staat, dan is dat het moment dat je linker- en rechterhersenhelft in flow samenwerken, betoogt Murphy. Hij is van mening dat die geestelijke staat te beïnvloeden is. Je kunt jezelf in flow krijgen.

'Simpel: zet je doelen niet te hoog,

wel haalbaar. Maar het moeten wel uitdagende doelen zijn, daar haal je jouw motivatie uit. Tijdens de wedstrijd mag je niet gaan calculeren, in de zin van goed en fout, van plus en min. Je moet wegblijven van het scorebord. Zo van: één punt tegen, maar ik sta er gelukkig nog vijf voor. Dat is in de toekomst denken, resultaatgericht denken. Fout. Je moet je puur op je prestatie richten. Bezit zijn met de dingen die je onder controle hebt. Je lichaam staat in de juiste versnelling. Dat is je arousal.'

Egeloos

Murphy schildert het figuurtje uit een reclame dat op de schouder van de hoofdpersoon zittend zich overal mee bemoeit. 'Dat mannetje is er niet. Zo'n ventje dat vraagt: hee, wat ben je aan 't doen, joh? Klootzak, dat doe je niet goed. Die schaduw die jou aldoor vragen stelt over het inleveren van je voorsprong die is er niet. Er is geen stemmetje in je hoofd.' De kwestie van wat je kunt en wat je moet leveren behoort volkomen in evenwicht te zijn. 'De afwezigheid

van dat mannetje met dat stemmetje is de kwaliteit van de rechterhersenhelft. Eigenlijk ben je egeloos aan het sporten. Het ego vraagt zich steeds maar af of iets goed of fout is. Die gaat vergelijken met anderen. In flow ben je egeloos. 'In de sport zie je vaak mensen die denken dat hun ego heel belangrijk is

'Je weet: het komt te voet en het rent weg te paard'

en daar hun motivatie uit putten om de top te bestormen. Dat zijn degenen die op superioriteit zijn gericht, alleen winnen telt. Dat is levensgevaarlijk in wedstrijden. Je ego speelt dan een zeer grote rol.'

'Beter is het om wedijvergericht te zijn, competitief. In de Nederlandse teamsport, waar ik nog dagelijks vertoef, kom ik dat te weinig tegen. Daar is het te relationeel. Ik wilde die ander in mijn team niet kwetsen. Een team dat wedijvergericht is, straalt die kracht uit naar de opponent. Het is én én. De kunst is om de linker en rechter hersenhelft volkomen in synchroniciteit te laten verkeren. Je mag ook af en toe stop zeggen. Dat je weer even op gang moet komen. Maar het kan niet zo zijn dat je constant aan het evalueren bent. De linker hersenhelft is de evaluerende hersenhelft. Daar moet je maar af en toe en op het juiste moment zijn tijdens het sporten. Dan moet je veel meer rechts zitten. Maar er moet wel een balans zijn.'

Waardvrij coachen

De hersenhelften verdienen bestudering. 'Beide hersenhelften verwerken informatie op een heel verschillende manier. Je kunt mensen bij wie de linker of rechter dominant zijn ook onderscheiden. De linker hersenhelft mensen hebben een wat mechanisch aandoende beweging. Onder stress wordt die beweging zelfs houterig. Zeer goed zichtbaar bij sporters met voorkeur voor grote lichaamsspieren

motoriek tendens.'

'De mensen met de dominante rechter hersenhelft hebben de mooiere beweging. Die heeft een veel mooiere overgang van de ene naar de andere beweging. Je sport met je rechterhelft. Die denkt ook niet stap voor stap, maar veel meer als een groot geheel. De linkerhelft mensen zijn meer van stap voor stap, van het compartiment denken.'

'Ik zeg niet dat de linker helft dominante sporter de top niet kan halen, zeer zeker wel. Maar als hij tijdens het sporten steeds achtervolgd wordt door die linker hersenhelft, dat hij steeds wil evalueren van goed en fout, dan loop je in een val en duik je in de denkstand. Rechter hersenhelft dominante mensen zijn ook sporters die steeds hun opties langer openhouden, die afwachten. Aan te lang afwachten heb je natuurlijk ook niks. Maar ook hier is het én én.'

De coaches staan bij flow zelf ook voor een zeer lastige opdracht. 'Hoe kun je als coach dat proces coachen om sporters zover te brengen dat ze opgaan in de handeling en in de wedstrijd? Daarvoor moet je waardvrij kunnen coachen. Ook als coach moet je dat kanaal kunnen openhouden. Het kanaal van: ik neem waar wat er gebeurt, maar het is niet goed of fout. Het is links of rechts, hoog of laag, voor of achter.'

In je kracht zitten

Het was het WK volleybal van 1994 en Murphy vertoefde in Belo Horizonte. Hij stapte rond in het grote sportcomplex van de plaatselijke omverening en stuitte dagelijks op een Braziliaan die alle trainingen van verschillende teams van nabij volgde. De man bleek een sportpsycholoog in vaste dienst. 'We raakten aan de praat. Hij werkte preventief, door de mensen heel goed te leren kennen. Wat hij deed was naar de kracht van een sportman kijken. Hij zei: "Ik heb daar een aantal vragen uit gedestilleerd. Wat is nou in je kracht zitten? Hoe raak je dat kwijt? Hoe kom je er weer in? Hoe behoud je 't? Dat zijn de vragen", zei die Braziliaan.

Daar gaat het om. We gingen definiëren wat in je kracht zitten is. Het is heel simpel. Je kracht is niks anders dan: kun je je goed focussen, kun je de aandacht richten op waar 't om gaat, ben je in staat te ontspannen, ben je in staat om te visualiseren waar je naar toe wilt en kun je heel snel van de denkstand naar de waarnemstand komen?'

De twee spraken er lang over door, over het verschil tussen vanuit het rationele denken een wedstrijd benaderen en het spelen zonder nadenken. 'Hoe kom ik in die toestand, was de vraag. Het betekent zei die Braziliaan: contact met jezelf hebben, uit je hoofd naar je lichaam gaan. De schakel is de ademhaling. Die brengt je in contact met je dragende midden. Buikademhaling, middenrifademhaling, ze maken dat je weer contact met je eigen fysiek krijgt. Dat is snel de energie en aandacht verplaatsen van hoofd en borst naar beneden. Als je spanning opbouwt en je voelt je keel toeknippen, als je gaat choken en vastlopen, dat je dan in staat bent die spanning weer omlaag te krijgen.'

FOVA

'Als je door die vier punten, FOVA, focus, ontspanning, visualiseren en ademen, in je kracht zit, als je dat onder controle hebt, dan kun je steeds terugkeren in je kracht en behoud hebben van je kracht.' 'Die kracht houdt in dat je wegblijft van het rationele, dat je daardoor niet op het verkeerde paard wedt, dat je

'Winnen is slechts het gevolg van goed presteren. Winnen heb je niet onder controle'

je niet overgeeft aan de gedachte van toekomstig winnen. Daar moet je juist wegblijven. Winnen is slechts het gevolg van goed presteren. Winnen heb je niet onder controle.' De Braziliaan en Murphy waren het elf jaar geleden al roerend eens over hun ontdekking. 'Zorg dat je je

zintuigkanalen openhoudt en o.a. contact houdt met je lichaam waarmee je het doet, dat je meer kunt vertrouwen op de wijsheid van je lichaam. De flow is als het lichaam stuurt. Laat het gebeuren. Het doet denken aan het kind dat speelt. Tegen dat kind moet je ook niet zeggen hoe hij de

'In de Nederlandse teamsport kom ik het wedijvergericht zijn te weinig tegen'

blokjes moet stapelen. Het kind gaat volkomen op in zijn activiteit. Let it flow. Waarnemen en handelen zijn één geworden. Dat kind leert zich de dingen zelf.'

De coach die de flow van zijn pupillen wil bevorderen mag geen tekortkomingen hebben in de FOVA. Hij moet

zijn pupil ondervragen over de momenten dat het zo extreem goed ging. 'Maar wat gebeurt er als er geen gewenst resultaat is? Of als een team ontspoord, wat is er dan aan de hand? Die vragen moet je stellen. Opdat je scenario's kunt samenstellen om weer terug te komen in je kracht. Dat is authentiek coachen en sporten. 'Het gaat om het terugbrengen van de sporter, het team en de coach. Dat is de drie-eenheid waar 't om draait. Het is zo lastig want er zijn zoveel afleidingen. Gedachten, gevoelens, gedrag. Pfff, zo door het gat van de deur weer weggewaaid. Je weet: het komt te voet en het rent weg te paard.' <<

We speelden op de Olympische Spelen van 1992 met het Nederlands vrouwenteam tegen China, een oppermachtig land. We kwamen 2-0 achter met in de 2e set een 14-12 voorsprong ingeleverd. Er werd goed gespeeld. In de derde snel met 11-4 achter. Als je gelooft dat deze stand uitzichtloos is, heb je gelijk en als je gelooft dat alles mogelijk is, heb je ook gelijk. Ik had mijn speelsters tijdens time-outs steeds voorgehouden gewoon door te spelen. De stand speelde absoluut geen rol. In het verleden diverse malen in zogenaamde verloren hopeloze stand gestaan en toch gewonnen. Het was ons niet onbekend. Het enige dat we doen is laten zien wat we kunnen, ons eigen spel spelen en punten met een vast ritueel vieren, blijven kijken en contact met de omgeving houden.

Marjolein de Jong serveert. Die Chinesen laten de bal ploffen en het begon te draaien. Zij raken de kluts kwijt en wij denderen door. Derde set: 15-13, vierde: 16-14. In de vijfde komen we 6-1 voor en trap ik nog bijna in een oude valkuil.

China neemt de time-out, ik zeg niets tegen mijn speelsters en laat de speelsters hun eigen coach spelen, al dringt mijn invaller-arts Van den Hoogenband aan om toch wat te zeggen, maar ik laat wel twee wissels aantreden, Koenen en Machovcak. Stom. Op het moment dat ik de wissel wil doorvoeren, kijk ik de beide speelsters aan: ons gevoel zei: niet doen. Ik stuur ze terug. We winnen 15-6, een ongelooflijk resultaat, en bijna had ik het team zelf uit zijn flow gebracht door die wissels te plegen.

Dat is de coach ten voeten uit. Hij is altijd aan het zoeken naar oplossingen en alternatieven. Niet doen in zo'n geval. Het is slechts een verstoring van een bijzonder proces, in dit geval de olympisch kampioen van 1984 verslaan. Mijn meiden speelden als reuzen, wat een overmacht. Ze leken groter dan ze in het echt waren.'