

**Roanne van Voorst**

# **ALLES ONDER CONTROLE**

**HOE HIGH-RISK SPORTERS ANGST  
OVERWINNEN**

Uitgeverij Brandt  
Amsterdam 2018

Voor mijn klimbuddies Chiara, Danja en Eline, die me meerdere malen per week met zoveel enthousiasme en vriendschap aanmoedigen in de hal.

En voor mijn liefste klimmaatje Gert, die me leerde dat vallen niet zo eng is als het lijkt, als er maar iemand is die je altijd opvangt.

Copyright © Roanne van Voorst 2016

Omslag: Studio Jan de Boer

Beeld omslag: Jimmy Chin

Auteursfoto: Gert van Gerven

Typografie: Zeno Carpentier Alting

NUR 480

ISBN/EAN: 978 94 92037 41 1

[www.roannevanvoorst.com](http://www.roannevanvoorst.com)

# INHOUD

## Vooraf

<b>Hoofdstuk 1 – Alain Robert</b> 'Wees passievol gedisciplineerd.'	15
<b>Hoofdstuk 2 – Alex Honnold</b> 'Laat angst niet je toekomst bepalen.'	33
<b>Hoofdstuk 3 – Alexander Schulz</b> 'Laat alles los dat je niet dient.'	47
<b>Hoofdstuk 4 – Arno Ilgner</b> 'Onderzoek je nu-motivatie.'	59
<b>Hoofdstuk 5 – Catherine Destivelle</b> 'Verzamel een team van experts om je heen.'	75
<b>Hoofdstuk 6 – Cedric Dumont</b> 'Ontwikkel een staat van hyperbewustzijn.'	93
<b>Hoofdstuk 7 – Dan Goodwin</b> 'Durf negatief te denken.'	107

<b>Hoofdstuk 8 – Don McGrath</b>	121
‘Voer een angst-analyse uit.’	
<b>Hoofdstuk 9 – Edurne Pasaban</b>	135
‘Laat je leiden door je angst.’	
<b>Hoofdstuk 10 – Jorg Verhoeven</b>	151
‘Benader je doel planmatig.’	
<b>Hoofdstuk 11 – Hazel Findlay</b>	165
‘Train je angstspier.’	
<b>Hoofdstuk 12 – Lynn Hill</b>	175
‘Stop. Accepteer. Verfris je geest. Ga door.’	
<b>Hoofdstuk 13 – Martin Fickweiler</b>	189
‘Durf ongebaande paden te nemen.’	
<b>Hoofdstuk 14 – Steph Davis</b>	203
‘Wees voorbereid op het onverwachte.’	
<b>Hoofdstuk 15 – Rebecca Williams</b>	215
‘Praktiseer zelfhypnose.’	
<b>Nawoord</b>	227
<b>Definities</b>	235
<b>Enkele woorden van dank</b>	239
<b>Referenties</b>	241

## VOORAF

**B**ang zijn overkomt iedereen, op verschillende momenten en plekken in het leven. Of angst nu opspeelt tijdens je eerste autorijles, gedurende een razende sneeuwstorm in het basiskamp van een gebergte, of op het werk tijdens een vergadering waarin je al minutenlang je hand probeert op te steken om je mening te geven, maar uit onzekerheid niet durft. Steeds geldt één regel: als je de angst niet leert beheersen, beheerst zij jou. Dan bepaalt de angst wat jij doet – of wat je niet durft te doen.

Als er één groep mensen is die zich professioneel bezighoudt met angstbeheersing, zijn het wel de *high-risk* sporters: de klimmers die bergwanden of gebouwen bedwingen, de *basejumpers* die zich met een kleine parachute of *wingsuit* in een dal storten, en de *highliners* die op honderden meters hoogte over een elastieken band wandelen.

High-risk sporten (of ‘hoog risico sporten’, maar die term is niet zo gangbaar) zijn sporten waarbij je niet per se een hoge kans loopt je te blesseren, maar waarbij je, als het misgaat, wel een relatief grote kans loopt op een zeer ernstige verwonding of de dood. De high-risk sporters die ik interviewde voor dit boek nemen dat risico bewust een paar keer per week – of soms zelfs een paar keer per dag.

Ze beklimmen gebouwen of rotswanden van honderden meters hoog zonder touw dat hen kan redden als ze uitglijden, of bereiken bergtoppen van achtduizend meter hoogte en lopen daarbij niet zelden bevroren lichaamsdelen of een gevaarlijk stadium van hoogteziekte op. Ze balanceren over een honderden meters hoge elastieken band met alleen een dun koordje om hun middel dat een vrije val moet breken, of springen met parachute of wingsuit van stilstaande objecten met de niet zo heel geringe kans om neer te storten (elk jaar overlijdt gemiddeld 1 op de 60 basejumper tijdens een sprong; 72 procent van hen zag al eens een dodelijk of anderszins zéér ernstig ongeval van een collega basejumper).

Dat doen high-risk sporters niet zonder angst. Sterker nog: alle vijftien geïnterviewden in dit boek zijn vaak doodsbang als ze de hoogte ingaan. En juist dat fascineerde mij, en maakte dat ik een boek over het thema wilde schrijven. Want waarom zou je vrijwillig die angst opzoeken? Een deel van die fascinatie komt voort uit mijn eigen liefde voor het sportklimmen. Meerdere malen per week klim ik op een trainingswand van zo’n twintig meter hoogte naar boven; een aantal keer per jaar doe ik dat buiten, op echte rotsen. En hoewel ik tij-

dens die beklimmingen steevast veilig vastzit aan een touw, en er in principe dus niets ernstigs kan gebeuren als ik val, ben ik tijdens het klimmen toch geregeld bang voor de diepte onder me, en stelde ik mijzelf meer dan eens diezelfde vraag: waarom doe ik dit ook alweer, vrijwillig?

Angst is namelijk bepaald geen prettige ervaring voor de mens: bij het ervaren van angst en andere vormen van stress zorgt het sympathisch zenuwstelsel bijna onmiddellijk voor de ‘vecht- of vluchtreactie’, die ons lichaam klaarstoomt voor actie. Onze bloeddruk en hartslag gaan omhoog, het bloed wordt onttrokken aan onze organen en naar de spieren gestuurd, zodat die zich kunnen aanspannen. Onze pupillen verwijden zich, ons gehoor staat op scherp; de spijsvertering gaat juist op een laag pitje, en ook de speekselproductie gaat langzamer werken. We krijgen een droge mond, maar beginnen op andere plekken in ons lichaam juist vocht te produceren – zweten zorgt ervoor dat het lichaam na explosieve actie weer zal afkoelen. Houdt de stress aan, dan geeft de hypofyse, een kliertje in ons brein, onze bijnieren de opdracht cortisol, adrenaline en andere stresshormonen aan te maken. Die laten de bloedsuikerspiegel stijgen en de stofwisseling weer iets sneller werken, zodat we meer energie krijgen om actie te ondernemen. En dat zorgt voor knikkende knieën en andere hevige schuddende ledematen.

Lang werd er in de wetenschap geloofd dat high-risk sporters abnormaal angstloos en sensatiezoekend zouden zijn. Zij zouden constant zoeken naar een *thrill* in hun leven, en dat komt, aldus de onderzoekers, omdat ze van nature minder dopamine in hun lichaam hebben

dan andere mensen. Daardoor moeten high-risk sporters constant zorgen voor extern gedreven adrenalinekicks. Zonder die kicks zouden ze zich gedurende hun leven kapot vervelen.

Een andere bekende verklaring is dat high-risk sporters overmatig positief zouden zijn ingesteld waar het hun eigen kwetsbaarheid betreft, en daardoor zouden zij hun eigen risico volkomen verkeerd inschatten.

Maar de laatste jaren wordt er binnen de wetenschap steeds sterker getwijfeld aan dit soort theorieën. De aannames over pathologische adrenalinejunkies bleken gestaafd op flinterdun bewijs, vaak gebaseerd op slecht uitgevoerd onderzoek in zeer kleine of anderszins onrepresentatieve onderzoeksgroepen. Daarbij komt nog dat recenter onderzoek heel andere resultaten oplevert.

Een team van onderzoekers dat de motivaties van high-risk sporters om rotsen te beklimmen of van hoge plekken af te springen onderzocht, concludeerde bijvoorbeeld dat de sporters zo ongeveer het tegenovergestelde waren van roekeloos en naïef. Ze beschreven hen als zeer realistisch waar het hun eigen risico's betrof, en bedachtzaam als zij praatten over de (on)veiligheid van hun sport. Dat ze de risico's tóch namen, had dus niet te maken met een naïef positieve instelling, maar alles met hun vertrouwen in hun eigen sportieve vaardigheden – en ook die was realistisch, beargumenteerden de onderzoekers op basis van hun observaties en interviews. De studieparticipanten waren namelijk niet alleen bedreven in hun sport, maar kenden ook veel nuttige reddings- en andere veiligheidstechnieken.

Dat beeld van de bedachtzame en vaardige sporter

klopt ook beter bij de persoonlijke verslagen van beroemde bergbeklimmers die in boeken bewaard zijn gebleven. Neem het relaas van alpinist Heinrich Harrer, die er in 1938 als eerste in slaagde de noordwand van de Eiger te beklimmen: 'Zeker, de mens is klein en nietig in de natuur. [...] Ook de lachwekkende aardwormen weten dat ijspegeltjes zich snuiten kunnen. Maar ze hebben geleerd goed te observeren wanneer en waar dat gebeurt en zullen het gevaar trachten te vermijden.' Oftewel – bergbeklimmen is gevaarlijk, maar het helpt als je kennis hebt van je omgeving en je je naar omstandigheden zo risicomijdend mogelijk gedraagt.

Of neem de bespiegelingen van bergbeklimmer Joe Simpson over een tocht in Tibet, die hij vastlegde in zijn boek *Orkaan van Stilte*: 'Alleen al door hun afmetingen waren deze hoogste bergen ter wereld adembenemend en imposant. Ze riepen een verrukking en harstocht in me wakker waar ik me over verbaasde. Tegelijkertijd vond ik ze beangstigend en ontzagwekkend en deden ze alle hoop teniet dat ik ze ooit zou beklimmen. Er was in mij een wankel evenwicht tussen ambitieus zelfvertrouwen en bange onzekerheid waar het de beklimming van deze toppen betrof.'

In zijn woorden herken ik niet de stem van een angstloze stressverslaafde. Eerder de stem van iemand die iets graag wil doen, maar er tegelijkertijd bang voor is. Twijfelt of hij het wel moet doen – en het vervolgens toch doet, omdat het verlangen de angst te overwinnen blijktbaar *nét* iets sterker is dan de angst zelf.

Ander onderzoek wees zelfs uit dat de thrill voor de meeste high-risk sporters helemaal niet zo belangrijk is. Er zijn verschillende motivaties van veel groter be-

lang, zoals het gevoel van vrijheid dat veel sporters tijdens hun *outdoor*-activiteiten ervaren, het plezier dat ze ontlenen aan actief en in de natuur bezig zijn, de persoonlijke groei die ze doormaken doordat ze nieuwe vaardigheden ontwikkelen, en het vergrotende zelfvertrouwen dat ze ontlenen aan het overwinnen van hun angsten en het verleggen van grenzen.

En dan, als het is gelukt die angsten te overwinnen? Dan volgt er, aldus Stephan Enter in zijn roman *Grip*: 'De overweldigende sensatie van vrijheid en geluk, waarin niet je voeten en handen de berg beklommen maar waarin de rots en de hemel en de zuivere lucht je leken mee te nemen – mee, mee omhoog. Een roes, een omarming van vergetelheid waarin je echter tegelijkertijd meer dan ooit leek te leven, waarin al je zintuigen tot verrukking werden gebracht. Want wat een genot was het stoffelijk te zijn, een lichaam te hebben en dat zo te voelen – elke aanraking, elk pijntje zelfs; wat een genot je spieren te kunnen aanspannen en met gebalde energie meter na meter soepel naar boven te grijpen.'

Het verschil tussen high-risk sporters zoals Harrier en Simpson of de geïnterviewden in dit boek, en de meeste andere mensen op de wereld, is dus niet een gebrek aan angst maar een vaardigheid die de eersten hebben ontwikkeld om de angst te overwinnen. High-risk sporters doen niet aan hun sport *vanwege* die angst, maar eerder *ondanks* de angst. Zoals Alain Robert (hoofdstuk 1) zich er door zijn hoogtevrees niet van laat weerhouden om gebouwen te beklimmen, durft Steph Davis (hoofdstuk 14) van hoge rotsen te springen in een wingsuit terwijl ze bang is neer te storten. Het lukt hen die mentale barrière te overwinnen, omdat ze hebben

geleerd hun angsten te herkennen en te controleren. Het zijn, zogezegd, angstexperts.

Ieder van hen ontwikkelde eigen, effectieve methoden om ondanks angst goed te presteren, en vertelt daar openhartig over in dit boek. Hun lessen zijn niet alleen bruikbaar voor andere high-risk sporters, maar voor iedereen die angst ervaart op verschillende momenten in het leven. Voor mensen met podiumvrees. Met spreekangst. Voor mensen die bang zijn om zich in grote groepen te begeven. Voor mensen die geen auto durven te rijden. Voor mensen die dolgraag van carrière switchen, maar hun huidige, comfortabele leven niet los durven te laten.

Voor al die mensen bestaan er manieren om angst voor eens en altijd te overwinnen. De beste ervan staan omschreven in de komende vijftien hoofdstukken.

PS: ben je niet bekend met de sporters in dit boek en dus niet bij voorbaat overtuigd van hun angst-expertise? In de referentielijst, achterin, staan links naar filmpjes op YouTube en andere kanalen, waar je ze in actie kunt zien!



'Spiderman' Alain Robert is bijna op de top van een gebouw. (Jaartal onbekend.)

© Alain Robert.

## Hoofdstuk 1

# ALAIN ROBERT

**'Wees passievol gedisciplineerd.'**

**D**e Franse 'builderaar' Alain Robert lang genoeg aan de telefoon houden om een goed gesprek te voeren over angst, is geen makkelijke opgave. Om te beginnen is het al vrij ingewikkeld om hem überhaupt aan de telefoon te krijgen.

Het probleem is niet dat hij niet geïnterviewd wil worden. Integendeel. Robert – die zijn bijnaam 'Spiderman' dankt aan zijn gewoonte om gebouwen van honderden meters hoog te beklimmen, zonder daarbij touwen of andere veiligheidsmaterialen te gebruiken en overigens ook zonder daarvoor toestemming te vragen van de autoriteiten – was een van de eerste high-risk sporters die toezegde mee te willen werken aan dit boek.

Hij wil graag vertellen over zijn beklimmingen, vooral omdat hij zelf lijdt aan hoogtevrees en dus als

geen ander weet hoe je diepgewortelde angsten kunt overwinnen.

Maar willen praten is één ding. Kúnnen praten is iets heel anders, zo blijkt. Want Robert mag dan geteisterd worden door hoogtevrees én door fysieke beperkingen die het klimmen hem oplegden (volgens zijn artsen is hij voor 66 procent gehandicapt als gevolg van ernstige klimongelukken), hij bevindt zich desondanks nogal vaak op plekken die het onmogelijk maken om rustig te kunnen spreken.

## MONTPARNASSE

De eerste keer dat ik hem bel, bevindt hij zich in de Montparnasse Toren – een gebouw van 220 meter hoog in Parijs. Hij loopt op dat moment rond op de begane grond en bekijkt de toren vanbinnen om zich voor te bereiden op een beklimming die hij later die week wil doen. ‘Ik kan nu niet bellen,’ fluistert hij door de telefoon. ‘Ik moet erachter zien te komen hoe streng de beveiliging hier is, en dat moet ik snel doen, anders krijgen de beveiligers argwaan. Daarom kunnen we beter later in de week praten.’

Maar de tweede keer dat ik hem bel, een paar dagen later, blijkt een nog slechter gekozen tijdstip: Robert bevindt zich dit keer al lang niet meer op de begane grond, en ook niet meer aan de binnenkant van het gebouw. Hij is de toren aan het beklimmen en bevindt zich ter hoogte van de derde verdieping. Dat hij toch besluit zijn mobiele telefoon op te nemen, lijkt niet zozeer een geste van beleefdheid, maar een manier om aan mij te bewijzen dat deze beklimming vooralsnog

een peulenschil voor hem is. Zijn leven wagen op hoogte is voor hem ‘normaal’, lijkt hij ermee te willen zeggen. Een boodschap die hij ook consequent uitzendt via zijn Facebook-pagina, waarop hij bijna dagelijks foto’s post van zijn klimactiviteiten: Robert, een hoge brug beklimmend. Robert, uitrustend op het dak van een wolkenkrabber. Robert aan het ‘planken’ – een fitnessoefening waarbij je je lichaam in horizontale positie brengt om zo je buikspieren te trainen. De meeste mensen doen dat terwijl ze met hun handen en voeten op de grond leunen, hun heupen omhooggetild. De 53-jarige Robert doet de oefening met behulp van een metalen onderdeel van een takelkraan: met beide handen houdt hij een balk vast, de rest van zijn lichaam zweeft in de lucht.

Alsof het niet al bijzonder genoeg is wat hij doet, dost Robert zich tijdens zijn sportactiviteiten meestal ook nog eens excentriek uit. Hij hult zich het liefst in gouden leggings en overhemden met dierenprints. Een ringetje of veer in zijn oor, het schouderlange haar los. Tijdens zijn beklimming van de Montparnasse ziet Robert er opvallend onopvallend uit: hij draagt een zwarte, strakke sportbroek met daarop een wit T-shirt. Alleen aan de grote groene ketting om zijn hals is zijn liefde voor mode te herkennen. ‘Ik had haast vandaag, geen tijd om over kleding na te denken,’ verklaart hij.

Hij beklom de Montparnasse een dag eerder dan gepland, omdat het die ochtend rustig om het gebouw was en er geen beveiliging in de buurt was. Robert kon deze kans niet laten lopen.

‘Dus het komt nu even niet zo goed uit,’ verontschuldigt hij zich. ‘Het zijn 58 verdiepingen, dus ik ben nog



wel even bezig. En het bereik is hier ook al niet goed. Bel morgen maar terug.'

Drie keer is scheepsrecht. 'Spiderman' heeft deze keer alle tijd om te vertellen over zijn beklimmingen en zijn strategieën om met de angst die daaraan inherent is om te gaan, want hij zit in de auto, op de terugweg naar zijn huis op het Franse platteland. 'De komende uren bevind ik me dus laag bij de grond. Dat is een uitzondering in mijn leven.'

### **SLECHTE VOORBEREIDING**

Zijn beklimming van de Montparnasse Toren was succesvol, vertelt Robert, maar zij stelde hem wel voor verschillende uitdagingen.

'Ik heb de top bereikt in ongeveer 45 minuten, maar dat ging niet vanzelf, het was een lastige beklimming. Dat kwam, voor het grootste deel, omdat ik onvoldoende voorbereid was. Idealiter probeer ik een gebouw al een keer een klein stukje te beklimmen vóór ik een echte klimpoging doe. Dat doe ik meestal 's nachts, zodat niemand me opmerkt. Dan voel ik de structuur van een gebouw en bepaal ik welk type klmschoenen ik zal gebruiken: hele strakke met veel wrijving op de punten als het een glad gebouw is, of wat comfortabeler zittende schoenen als er voldoende randjes aan de buitenzijde zijn om op te kunnen staan. Het grootste voordeel van zo'n testbeklimming is dat ik weet wat me te wachten staat. Een bijkomend voordeel is dat ik me er zekerder door ga voelen. Als ik eenmaal een klein stukje van een gebouw heb beklommen, weet ik zeker: ik kan dit. Dat klimt de volgende dag toch lekkerder.'

Maar dit keer kon hij geen testbeklimming maken. Zowel overdag als 's nachts wordt het gebouw doorgaans streng bewaakt, en dit gebouw beklimmen is streng verboden. Hij zag de eerste dag dat hij in de buurt was weinig kans om ongezien omhoog te gaan. Maar de volgende ochtend was het ineens rustig qua beveiliging, en dus besloot hij gauw te beginnen. Dat had hij misschien beter niet kunnen doen. Het gevolg van die spontane actie was namelijk dat Robert aan de beklimming begon zonder goed genoeg te weten van wat voor materiaal het gebouw gemaakt was, hoe glad het was. Cruciale informatie voor een builderaar, zo zou blijken.

De eerste meters moest hij snel stijgen, om te voorkomen dat de bewakers hem alsnog zouden zien en hem te pakken konden krijgen. Even later was hij veilig en kon hij rustiger gaan klimmen. Robert wist dat bewakers hem meestal toch niet van hoogte naar beneden durven te halen. Maar van ontspannen klimmen was nog steeds geen sprake, want hij had op dat moment al lang vastgesteld dat hij de verkeerde klmschoenen aan had voor dit type gebouw. Om de Montparnasse Toren te kunnen beklimmen was het nodig om zijn voeten zo diep mogelijk in de spleten van de ramen te duwen. Maar de wreven van de schoenen die hij aanhad, waren daar niet hoog genoeg voor. Ze bleven niet steken. Daardoor slipte hij verschillende keren weg met zijn voeten en moest hij extra armkracht gebruiken om niet naar beneden te vallen. Die manier van klimmen kostte hem enorm veel energie. Hij zweette van de inspanning, hij kón bijna niet meer... en toch moest hij verder.

## BEGRAAFPLAATS

Robert zucht diep. ‘Om eerlijk te zijn: het was doodeng en levensgevaarlijk. Als ik na een beklimming thuis kom en mijn vriendin of mijn zoon vraagt me hoe het is geweest, kan ik meestal zeggen dat het een leuke tocht was, maar dat zal vanavond niet mijn antwoord zijn. En dat allemaal vanwege een beetje haast en het verkeerde paar schoenen! Ja, het was leuk toen ik eenmaal op het dak van het gebouw stond, toen ik wist dat ik ook deze beklimming weer had overleefd. Maar tot het moment dat ik die bevestiging had, was er eigenlijk niks leuks aan. Een *struggle* was het. Halverwege de klim moest ik werkelijk vechten om in leven te blijven. Het gebeurt me niet vaak dat ik tijdens een beklimming denk aan doodgaan, maar dit keer gebeurde het wel. Dat kwam zo: op een gegeven moment slipte mijn voet weg. Ik trok me op aan mijn armen, keek naar rechts en daar zag ik een grote begraafplaats liggen. Er schoot door mijn hoofd: nou ja, in elk geval neem ik dan de kortste route daarheen.’

Robert grinnikt, maar als hij weer verder praat is zijn toon ernstiger: ‘Je ziet, angst komt ook in mijn ge-

val nog regelmatig voor. Ik raakte er tijdens deze beklimming steeds meer van doordrongen dat ik moest uitrusten, ik merkte dat door mijn slechte

**Halverwege de klim moest ik vechten om in leven te blijven. Het gebeurt me niet vaak dat ik tijdens een beklimming denk aan doodgaan, maar dit keer gebeurde het wel.**

voorbereiding en mijn overhaaste start mijn spieren al vroeg in de beklimming verzuurd waren en dat een lichte paniek mijn concentratie verstoorde. Dus ik rust-

te zo vaak als ik kon tijdens het klimmen, door mijn armen uit te schudden of soms even te stoppen met stijgen als ik op een relatief veilige plek kon blijven staan, maar tijdens dat rusten voelde ik me... raar. Het was niet comfortabel, ik voelde me niet veilig.’

Op dat soort angstige, levensbedreigende momenten is er maar één oplossing, vertelt Robert: tanden op elkaar en doorzetten. Dat is in zijn ogen de enige manier om angst te overwinnen. Jezelf in een situatie brengen die zo stressvol is, dat er geen tijd overblijft voor zelfmedelijden of twijfel. ‘Opgeven is in zulke situaties niet echt een optie,’ zegt hij droogjes, ‘want dan val je dood.’ Wie hem zo hoort praten, begrijpt bijna niet waarom hij dan toch telkens weer vrijwillig zulke gevaarlijke situaties opzoekt. Maar volgens Robert kan hij niet anders. De aantrekkingskracht van de hoogte is groter dan de afstotingskracht, en het doorzetten doet hij dan ook ‘met veel passie en een flinke wilskracht’.

## ZELFDISCIPLINE

Psychologen zouden die vaardigheid van Robert aanduiden met de term ‘zelfdiscipline’. Dat is de vaardigheid om je impulsen, emoties, verlangens en gedrag te controleren. Daarbij is het dan met name belangrijk dat je in staat bent om niet te gaan voor directe bevrediging (ik ben bang, dus ik zorg dat ik snel weer in veiligheid kom), maar in plaats daarvan te kiezen voor de latere beloning die het behalen van een waardevol persoonlijk doel met zich meebrengt (ik blijf ondanks mijn angst doorklimmen tot ik op de top sta). Zelfdiscipline wordt gezien als een van de belangrijkste voorspel-

lers van succes: onderzoek wees uit dat studenten die het goed doen op de universiteit, over het algemeen erg hoog scoren op zelfdiscipline – die factor bleek belangrijker dan het hebben van een hoog IQ.

Dikke kans dat Robert ook een hoge score zou behalen op zo'n zelfdisciplinetest. Zo zegt hij: 'Je moet begrijpen: ik beklim die gebouwen niet omdat ik eigenlijk suïcidaal ben. Het laatste wat ik wil, is doodgaan. Het enige wat ik wil, is klimmen. Alleen is dat dus gevaarlijk omdat je je bij het builderen soms niet optimaal voor kunt bereiden. Dat realiseer ik me iedere keer weer, en dat wekt angst op, twijfels. En dus moet ik leren omgaan met de angst die er soms vrijkomt bij het klimmen. Daar dwing ik mezelf toe, elke keer als ik zonder touw klim. Op die momenten heb ik geen keuze. Als ik wil overleven, moet ik vasthouden en doorklimmen.'

Hoogtevrees hebben is volgens Robert normaal als je klimt. 'Het is een fysieke reactie op hoogte die veel klimmers ervaren. Je voelt je draaierig, je wil naar beneden, je bent bang... Wat dat betreft zijn wij klimmers niet anders dan mensen die in het dagelijks leven gewoon laag aan de grond blijven. Wat wél een verschil is tussen ons en niet-klimmers, is dat wij hebben geleerd hoe je voorkomt dat de hoogtevrees omslaat in een allesoverheersende, verlammende paniek. Want als je op 150 meter hoogte ergens aan één arm hangt, met je voeten wegglijdend tegen een veel te gladde glazen zijgevel van een gebouw, is het funest als je in paniek raakt. Dan ga je hyperventileren, verlies je spierkracht, denk je niet meer rustig na over je volgende beweging. Als je dat niveau van stress eenmaal hebt bereikt, dán heb je inderdaad grote kans om dood te gaan. Maar als je kalm blijft

kun je veilig naar boven klimmen. Dat bewijs ik elke keer als ik boven op een gebouw sta te juichen. Maar goed, dat beheersen van diepe, natuurlijke angsten gaat niet vanzelf. Dat heb ik ook moeten leren.'

Inderdaad, want zelfdiscipline is geen aangeboren vaardigheid, maar iets waar je beter in kunt worden. Volgens psychologen kun je verschillende dingen doen om je zelfdiscipline te vergroten: bijvoorbeeld een doel kiezen dat haalbaar is (anders werkt het demotiverend), je zinnen niet zetten op te veel doelen tegelijk maar prioriteiten stellen en je energie volledig gebruiken voor dat ene doel (dan vergroot je de kans op succes, en dat werkt motiverend), je doel opbreken in gedeelten (want het behalen van kleine subdoelen geeft de moed om door te gaan), en geregeld – liefst dagelijks – oefenen met het opbrengen van zelfdiscipline, bijvoorbeeld door jezelf te dwingen tot het doen van dingen waar je weinig zin in hebt, zoals de afwas doen, dat dessert afslaan, of een ijskoude douche nemen. Op die manier kan iedereen gedisciplineerd worden, zelfs als je het normaliter lastig vindt verleidingen te weerstaan.

Wel kan het hebben van een karaktertrek, zoals een sterke wil, helpen bij de ontwikkeling van zelfdiscipline. Dat Robert die karaktertrek heeft, wordt duidelijk als hij vertelt over de periode waarin hij begon met klimmen, in zijn vroege tienerjaren. Hij woonde met zijn ouders in de Franse Ardennen en staarde regelmatig verlangend naar de rotswanden in de omge-

**Ik beklim die gebouwen niet omdat ik eigenlijk suïcidaal ben. Het laatste wat ik wil, is doodgaan. Het enige wat ik wil, is klimmen. Alleen is dat dus gevaarlijk.**

ving van hun huis. De kleine Alain stelde zich voor dat hij daar op zekere dag bovenop zou staan, alleen wist hij niet hoe hij dat voor elkaar moest krijgen. Nadat hij in een tijdschrift een plaatje van professionele bergbeklimmers zag wist hij zeker dat zijn droom waarheid moest worden. Hij nam zich voor om professioneel klimmer te worden. Twee kleine hindernissen: hij kon niet klimmen en hij had nogal last van hoogtevrees. En toch lonkten de bergen. Robert begon erheen te wandelen, na school, alleen. Dan klom hij, voorzichtig, kleine stukjes omhoog over de rotsen. Zonder touw, want dat had hij niet. En telkens was hij doodsbang.

### **DUIZELIG**

‘Elke keer bleef ik ergens boven op een niet al te hoge rots zitten en dwong ik mezelf daar lang te blijven zitten en al die tijd naar beneden te kijken. Zo probeerde ik mezelf te laten wennen aan de hoogte. Eerst beefde ik van angst, draaide de wereld om me heen, en was ik ervan overtuigd dat ik zou vallen.’

Maar hoe meer hij oefende met klimmen, hoe beter het hem afging om kalm te blijven op grote hoogte, al bleef hij bang om te vallen, en werd hij soms nog steeds duizelig als hij naar beneden keek. Rond zijn zeventiende klom hij elke dag en merkte hij dat hij beter met zijn hoogtevrees kon omgaan.

Nadat hij zijn middelbare schooldiploma had gehaald kreeg hij een parttime baantje van achttien uur per week waarmee hij precies genoeg verdiende om van te kunnen leven, verder besteedde hij al zijn vrije tijd aan het klimmen.

Robert nam in die periode geregeld zijn vrienden uit de buurt mee naar zijn geliefde rotsen, en aan hun gedrag merkte hij dat hij niet alleen een verlangen had om te klimmen, maar dat hij er ook werkelijk talent voor had. Daarbij had hij overduidelijk meer zelfdiscipline dan zijn leeftijdsgenoten.

‘Het viel me op dat ik er goed in was om mijn hoogtevrees met mijn mentale kracht te onderdrukken. We waren allemaal bang – ik misschien nog het meest van allemaal. Maar het werd me steeds duidelijker dat mijn vrienden meer leden onder hun angst dan ik. Ik was ondanks mijn angst altijd in staat de beklimmingen af te maken, terwijl zij vaak halverwege af moesten haken, terugkeerden naar de grond. Zij werden geen betere klimmers omdat het ze niet lukte om over die angst heen te komen. Mij lukte dat wel. Ik stond mezelf niet toe op te geven, bleef gefocust op mijn doel: professioneel klimmer worden. Als zij pauzeerden, klom ik door. Als zij al naar huis wilden, klom ik nog een keer naar de top.’

Het verschil tussen Robert en zijn vrienden was niet dat hij technisch beter, of sterker was dan zij. Het verschil tussen hen was dat klimmen voor de vrienden van Robert een hobby was, terwijl de liefde voor de sport bij hem veel dieper ging. Hij voelde, ten diepste, dat dit was waarvoor hij gemaakt was. Je angsten overwinnen doe je volgens Robert niet omdat het zo leuk is. Je angsten overwinnen is moeilijk, en zwaar. Dat doe je alleen voor iets dat je zó graag wilt, dat je je geen gelukkig leven voor kunt stellen zónder dat.

De meeste psychologen en mental coaches zouden het op dit punt met Robert eens zijn. Het ontwikkelen