

Omdat afzien tot piekervaringen leidt: flow

16 februari. De Blauwe Nijl heeft in Ethiopië een gigantische kloof gegraven. Het landschap is steil en grillig met steeds spectaculair veranderende uitzichten. De grote weg van Noord-Ethiopië naar Addis Abeba loopt er dwars doorheen: aan de ene kant over 20 kilometer 1400 hoogtemeters naar beneden, aan de andere kant over 22 kilometer terug omhoog. De *Blue Nile Gorge* komt neer op ongeveer anderhalve Alpe d'Huez omlaag en omhoog, maar dan op een weg met onverharde gedeeltes en asfalteringswerkzaamheden.

Ik kijk ernaar uit de Blue Nile Gorge te befietsen, maar ik zie er ook tegenop, vooral tegen de afdaling. Mij is in de weken hiervoor al duidelijk geworden hoe zeer ik stuntel op onverharde wegen, en afdalen vind ik al gauw eng.

Ik stort me de kloof in. Het valt mee: meer asfalt dan voorspeld. Ik doe er een uur over, met kramp in mijn handen van het remmen, maar ik haal het zonder angstzweet. Ondanks het gehobbel en gebonk, ondanks overstekend vee, een overstekende aap (!), om aandacht vragende kindertjes en vrachtwagens in allerlei moeilijke standjes omhoog of omlaag. Bij de brug over de Blauwe Nijl op de bodem van de kloof nog even wat eten en drinken en dan met goede moed op weg naar boven. De klim is loodzwaar: lang, hoog, ver, op een zware fiets, in de hitte. Op de onverharde stukken moet ik lopen. Ik probeer een snelheid aan te houden die me in twee uur boven zal brengen, maar haal die steeds niet. Ik kijk omhoog, zie ettelijke haarspeldbochten verder de weg boven me en denk: 'Wat een pleuris-eind, dat haal ik nooit.'

Diep van binnen weet ik echter dat ik het wel ga halen. Ik ga er alleen lang over doen. Op ongeveer eenderde lukt het me dat te accepteren: ik laat elke gedachte aan een wenselijke klim- of eindtijd los. Net op dat moment wordt het iets koeler en minder steil. Ik trap gestaag verder.

Dan kijk ik naar beneden, zie ver onder me de weg, met een fietser op mierformaat erop. Nu schiet door mijn hoofd: 'Dat hele pleuris-eind heb ik al achter me, hoera, het gaat goed!' Wat een kick!

Die kick, dat was *flow*. Dat ontstaat als je helemaal in een activiteit opgaat, als je samenvalt met wat je aan het doen bent. Als het zwaar is, merk je dat niet; het gaat als vanzelf. Je verliest je gevoel voor tijd: het moment duurt eindelijk, maar achteraf gezien, heeft de tijd gevlogen. Je kunt pas achteraf zien hoe prettig zo'n ervaring was. Dat is genoeg: flow maakt een activiteit 'auto-telisch': bevredigend omwille van zichzelf. Bovendien

presteer je tijdens flow op je best, een reden waarom topsporters ernaar zoeken.

Flow ontstaat als je een activiteit onderneemt op de grens tussen uitdaging en vermogen: de activiteit daagt je uit het maximale van jezelf te geven. Niet minder, dat leidt tot verveling; niet meer, dat leidt tot frustratie. Daarnaast moet de activiteit ook nog aan een aantal andere voorwaarden voldoen:

- De activiteit heeft een duidelijk doel. In de Blue Nile Gorge wist ik dat ik ongeveer 22 kilometer lang zou klimmen en daarin 1400 hoogtemeters ging overbruggen. Door het te vergelijken met de Alpengolfs die ik heb beoefend, wist ik waar ik aan toe was.
- Je bent geconcentreerd op de taak. Kenmerkend voor flow is dat je aandacht bij je zintuiglijke waarneming is, naar binnen én naar buiten. Eerder heb ik wel eens gedacht dat ik juist in flow kan raken als mijn hoofd weg dwaalt en aan andere dingen gaat denken dan fietsen. Het risico is dan echter dat ik juist het contact met de ervaring verlies. Het gevolg is geen flow, maar dagdromen: ook lekker, maar een minder grote kick.
- Op je voortgang ten opzichte van het doel krijg je doorlopend feedback, zodat je wéét dat het goed gaat. Vormen van feedback in de Blue Nile Gorge waren het gevoel in mijn lijf, de fietscomputer met onder andere afstand en gemiddelde snelheid, en mijn voortgang ten opzichte van anderen. Ik haalde tijdens de klim uit de kloof Ivan bijna in, één van de snelle mannen uit de groep. Hij had een slechte dag; voor mij was het bijna ongelooflijk dat ik sneller ging dan hij. Daarnaast was het kunnen terugblikken op de weg onder me een vorm van feedback: ik kon zien hoe ver ik al gestegen was.

Een nog intensere piekervaring beleefde ik in Noord-Soedan. Op 24 januari, de eerste dag op onwaarschijnlijk slechte onverharde woestijnwegen, was het fietsen me bar tegengevallen: het gehobbel en gebonk op de zanderige ondergrond met zijn wasbordribbels, het vastlopen in het zand waardoor ik moest afstappen en lopen. Ik was die dag achterop geraakt en had het gevoel dat ik als enige zo slecht door het zand kwam.

's Avonds kreeg mijn zelfvertrouwen echter al een oppepper. Ik hoorde dat een paar anderen gevallen waren, doordat ze in het zand op hun voorrem hadden geremd. Ik heb net genoeg mountainbiketechiek om in het zand niet te remmen, zeker niet op mijn voorrem. Ik bleek dus niet de grootste technische stuntel. Op de dag erna werd dat meteen bevestigd. Ik maakte bij het opstaan iets meer tempo om vroeger te kunnen vertrekken. Toen haalde ik zowaar andere fietsers in.

Even verderop realiseerde ik me dat de grootste last van onverhard rijden het controleverlies was, het schudden en schokken van mijn lijf en het

slippen in het zand, en dat ik me daar onbewust steeds tegen verzette: niet wegglijpen in het zand, niet te veel stuiteren. Dat verzet voelde ik zowel in mijn nek en schouders als tussen mijn oren.

‘Dus,’ dacht ik halverwege een afdalinkje, ‘laat ik dat eens anders doen. Laat ik het gestuiter en geglibber accepteren en erin ontspannen. Schouders los ...’ Dat lukte! Zo leerde ik iets wat me door mountainbiken in Nederland nog niet duidelijk was geworden. Niet dat ik het meteen leuk vond, maar ik reed ineens wel makkelijker. Wat een opluchting!

En net toen ik daarvan genoot en er weer in ging geloven, ging ik een hoek om en daar lag voor me zomaar ineens de Nijl. Wat een ongelooflijk mooi gezicht, na twee dagen zwarte en grauwe woestijn: dat diepblauwe water, omljnd door stroken stralend groen, in de vroege ochtendzon.

Ineens leek alles te kloppen. Mijn bewegende lijf verbond zich met de schoonheid van het landschap dat ik op eigen kracht bedwong. De tranen sprongen in mijn ogen.

De dag ervoor had groepsgenoot Lara tegen me gezegd dat ze de woestijn zo mooi vond: het was het paradijs. Toen dacht ik: ‘Mooi vind ik het ook, maar het is voor mij toch eerder de hel dan de hemel.’ Die ochtend keek ik vanuit die hel naar wat wél het paradijs is: daar is het water, daar is leven. Symbolisch was dat de weg meteen wegdraaide van de Nijl. Ik ving een glimp op van het paradijs, maar moest verder door de hel.

Even verderop mijmerde ik over periodes in mijn leven die als een woestijn hadden aangevoeld, met af en toe zo’n glimp van andere mogelijkheden. Want door die grotere ontspanning kon ik weer mijmeren op de fiets, iets wat ik de dag ervoor zo had gemist in mijn overconcentratie op het houden van controle.

Ik mijmerde ook over flow. In de Alpen had ik eerder al eens een vergelijkbare ervaring gehad als zo-even. Uitkijkend over de besneeuwde pieken ervoer ik tijdens een fiets-flow oneindige rust, tijdloosheid, eeuwigheid. In bepaalde landschappen krijgt flow er een spirituele dimensie bij. Als er een God is, ervaar ik die als ik fiets door de bergen of in de woestijn.

Frustratie

De kern van flow is dus dat je iets doet wat precies de juiste uitdaging voor je is: net niet te moeilijk of te makkelijk. Anders leidt het tot ofwel frustratie ofwel verveling. In Afrika was het regelmatig te moeilijk. Dat zat hem niet in de afstand. 125 kilometer per dag fietsen is geen onmogelijke opgave. In grote delen van Afrika rijd je de kilometers zelfs makkelijk. Tussen Maun in Botswana en Windhoek in Namibië hadden we welgeteld één bocht, verder alleen maar ruime, rechte asfaltwegen van prima kwaliteit. Dat schiet lekker op. Het probleem van het fietsen in Afrika zat hem voor mij vooral in de onverharde wegen. Flow was dan ver te zoeken ...