

► Wat kunnen gewone stervelingen leren van avonturier Bernice Notenboom?

‘Als je de keuze hebt: bij twijfel omdraaien’



Waarom overleeft de één wel in een levensbedreigende situatie en de ander niet? Ontdekkingsreiziger en avonturier Bernice Notenboom schreef er een boek over. „Erken dat er iets misgaat.”

Hans Nijenhuis
Rotterdam

Het was in Alaska op 5250 meter hoogte dat Bernice Notenboom beseftte dat ze doodging. Haar expeditie was al dertig dagen bezig met het beklimmen van de Denali, de hoogste berg van Amerika. Maar omdat het weer zo slecht was, konden ze niet verder klimmen. Een ijzige sneeuwstorm gierde om hun tentje, Notenboom kampte met hoogteziekte en toen haar klimmaatje poolhoogte ging nemen bij de Japanners in het tentje naast het hunne, bleek dat zij waren doodgevroren.

Bernice Notenboom is niet opgevoed als avonturier. Het moet aangeboren zijn, denkt ze zelf. „Als ik een berg zie, wil ik hem beklimmen. Als ik een woestijn zie, wil ik hem doorkruisen”, vertelt ze vanuit haar huis in Canada, waar ze vorig jaar nog een angstige ontmoeting had met een beer.

Als klein meisje namen haar ouders haar elk jaar mee op zomervakantie naar Zwitserland. Nadat een jongen uit het dorp haar had uitgenodigd ook eens in de winter te komen, was het hek van de dam.

Als beursstudent in Colorado werkte ze een zomer als gids bij bergtochten. Ze ondernam expedities door de woestijn en naar de Noordpool, deed ondertussen onderzoek en publiceerde haar bevindingen. Later werd ze ook gevraagd om deelnemers

aan survivalprogramma's op televisie te begeleiden.

Maar nu was er dus het einde. „Ik staarde naar het tentdoek en rouwde al om mijn eigen dood”, vertelt ze. „Maar midden in de nacht werd mijn *survival mind* geactiveerd. Alles in mijn lichaam schreeuwde om stil te blijven liggen, maar mijn geest zei: dan kom je nooit meer beneden. Ik schudde mijn maatje wakker. 'We moeten afdalen, nu!'”

Vaag

Hm, klinkt best vaag. Wat kunnen we daar nou van leren? Is er een wetenschappelijk verantwoord lijstje te maken van do's-and-don'ts in crisissituaties? Nee, dat is wel het laatste wat Bernice Notenboom wil. „Dat zou de suggestie wekken dat als je maar dit en dat doet, het altijd wel goedkomt. Zo simpel is het niet.”

Toch valt er veel te leren van haar eigen ervaring en alles wat ze erover heeft gelezen. Over een *survival mind* dat altijd aan staat bijvoorbeeld. „Als je je pas ergens van bewust wordt wanneer je in de problemen komt, is het te laat. Je moet je bewust zijn de week ervoor, het jaar ervoor, het decennium ervoor”, zo leerde een Amerikaanse collega haar. Tijdens problemen dacht ze aan wat ze eerder had meegemaakt. „Je trekt de laatste in je hoofd open.”

Zo ook die nacht op de Denali. Ze had eerder hoogteziekte gehad en wist dat als ze flink zou afdalen, ze zich al na tien minuten beter zou voe-

len. Ook al gaf haar lichaam aan dat afdalen, of enige inspanning, onmogelijk was.

Weet je, zegt ze: „Je overleeft drie weken zonder eten, drie dagen zonder water, drie minuten zonder lucht maar amper drie seconden zonder nadenken. Dáár gaat het vaak mis: niet tijdens de klim naar de top, maar tijdens de afdaling, als mensen denken dat het gevaar voorbij is en ze stoppen met nadenken.”

Neem voorbereiding serieus, raadt ze aan. „Voordat ik een berg beklim, bestudeer ik eerst de uitvalroutes vanaf verschillende locaties tijdens de beklimming. Waar kan ik snel afdalen in geval van nood, wat voor terrein is dat en wat zijn mijn herkenningpunten?” Of zoals poolreiziger Roald Amundsen zei: '*Adventure is poor planning.*'

Blijf positief denken. Er is altijd een uitweg, maar je moet wel de veerkracht hebben om die te zoeken. Notenboom heeft veel gehad aan een boek van Holocaustoverlevende en psychiater Viktor Frankl. Hij schreef dat je ook in onmogelijke situaties nooit mag opgeven: 'Als je dit maar enigszins toelaat, zelfs maar heel

▲ Bernice Notenboom op de Zuidpool.

FOTO MARTIN HARTLEY

▼ Bernice Notenboom als survivalexpert in Nicaragua. PRIVEFOTO



even, ga je een gladde helling af en zul je niet overleven.' Zelf probeerde Frankl gelukkige gedachten te hebben. Dus als ze hem weer eens in elkaar schopten, in Auschwitz, dacht hij aan mooie momenten met zijn vrouw. „Je hebt niet onder controle wat je overkomt”, zegt Notenboom. „Wel hoe je daarop reageert.”

Woniya Thibeault, de winnares van het Amerikaanse survivalprogramma *Alone: Frozen*, verwoordde het zo: „De meeste mensen haken mentaal af lang voordat ze hun fysieke limiet bereiken. Vanaf het moment dat ze in hun hoofd opgeven, zijn ze alleen nog maar op zoek naar een rechtvaardiging om ernaar te handelen. Wanneer de geest zich bezighoudt met opgeven, komt het lichaam vaak graag met een excuus: een blessure door een misstap, een ongelukje... Een lijdende geest kan zelfs fysieke klachten veroorzaken. Omgekeerd kan een sterke geest juist ernstige fysieke omstandigheden overwinnen.”

Zelfverzekerd

En ten slotte, als je de keuze hebt: bij twijfel omdraaien. Het zijn vaak *high achievers* zoals dokters en advocaten die met dezelfde mentaliteit de berg opgaan als waarmee ze in hun professionele leven te werk gaan, zegt Notenboom. Ze zijn gewend om hun eigen zaakjes te regelen en worden zelden ter verantwoording geroepen. Maar het zijn juist die zelfverzekerde types die een gevaarlijke situatie niet overleven. „Goed zijn in één ding betekent niet dat je in alles goed bent. Je moet ook nederigheid tonen en erkennen dat iets misgaat.”

Notenboom haalt maar weer dat bekende gezegde uit de expeditiewereld aan. „Er zijn oudere piloten en er zijn waaghalzerige piloten. Maar er zijn geen oudere, waaghalzerige piloten.”