

ESSAY



Met blauw hoofd blijf je stress de baas

Wat kunnen koks, rugbyspelers, piloten en ondernemers van elkaar leren? Rustig blijven als het mis lijkt te gaan. Na dertig jaar internationaal zakenleven werkt investeerder **Sheila Struyck** nu ook als chef de cuisine. Ze vertelt hoe je een 'choke' voorkomt.

Illustratie: Jacob Stead

Alle tafels zijn gereserveerd, GaleriAAA stroomt vol. Geroezemoes en hoopvolle gezichten in het restaurant. Iedereen ziet er mooi uit. Ze hebben zin in een avondje uit. Ik sta alleen in de smalle, open keuken. Zo smal dat de bediening en ik als in een choreografie om elkaar heen dansen. Met 'Achter', 'Heet' en 'Oven open' waarschuwen we elkaar waar we zijn. De afwashulp is ziek, dat doen we zelf.

Deze zomer blijven gasten langer, ze verwachten veel van de service. En we draaien met minder bezetting, doordat personeel ziek, in quarantaine of met vakantie is. Om vijf uur, bij de briefing, hebben we de dieetwensen en bijzonderheden besproken, om verrassingen te voorkomen. Het wordt spannend,

maar zo'n avond tot een goed einde brengen is een deel van de lol.

Iedereen zit tegelijk aan de antipasti. Sommige tafels 'denken nog even over de volgende gang'. De bestellingen die ik al heb, wachten rechts op een stapel. Als ik weet wat een tafel wil, kan ik de onderdelen voor de hoofdgerechten klaarzetten. In de volgorde van verrichtingen om alles op hetzelfde moment af te hebben. Zo gaat alles op volgorde in de pan en naar de tafel.

Ik heb nu nog weinig omhanden. Van niets doen wordt een chef nerveus. Ik krijg het idee dat ik naar een auto-ongeluk in slow motion sta te kijken. 'Het gaat mis, dit gaat vertraging opleveren, ik kan maar drie tafels tegelijk doen zonder iets te verpesten.'

'De zwaarste beroepen die er zijn, zijn juffrouw, kok en - ahum - arts', zegt de huisarts op mijn vraag of het normaal is dat ik

tijdens een shift twee liter water moet drinken. 'Ja hoor, de hitte, de afzuigkappen, het zware fysieke werk en de stress drogen een mens uit.' René Redzepi, de chef van het beroemde Noma, in Kopenhagen, schrijft in *A Work in Progress* (2013): 'Als je mag koken voor iemand die je als jonge kok altijd hebt aanbeden, dan word je nerveus en opgewonden tegelijk. Die twee dingen gaan niet goed samen in de keuken. Maar als je kalm blijft, je angst niet de overhand laat krijgen en je dwingt plezier te hebben en van elke seconde te genieten, kun je ze combineren.'

Kalm blijven als kunde

Na een jarenlange carrière in het zakenleven ben ik chef-kok geworden. Kalm blijven als het misgaat, de negatieve stemmen in je hoofd negeren en als team blijven presteren zijn niet alleen in de keuken maar ook in een groot bedrijf cruciale vaardigheden. Hoe gaan chefs en andere professionals hiermee om?

Albert Sastregener, chef van Bo.TiC, een tweesterrenrestaurant in de buurt van Gerona, in Spanje, vertelt: 'Ik heb twintig jaar geleden een dessertopleiding gedaan. Dat heeft de microchip van een patissier in

Gasten moeten op tijd hun eten krijgen, de printer ratelt bestellingen en collega's stellen vragen, terwijl je zes pannen op het vuur hebt.





mijn hoofd gezet.' Cuisine en patisserie zijn aparte werelden. De ene is er een van grote messen, snelle halen, vuur en koken op gevoel door te proeven, de andere van precisie, kleuren, schaven, glijden en koken met de weegschaal. 'Vooral de organisatie en de innovatiemethodes zijn heel interessant. We doen er maanden over om een nieuw gerecht te ontwikkelen, met trial-and-error op de dagen dat we niet open zijn. Als het dan op het menu komt maken we een geplastificeerde kaart. Dan moet iedereen zich exact aan de methode houden. Alles wordt gewogen, tot aan het zout.'

Niet alleen heeft Sastregener daarmee een gegarandeerde kwaliteit, zijn mensen hebben ook procedures om op terug te vallen als er onverhoopt iets misgaat. Hij wil geen bange mensen in zijn keuken. 'Tijdens de maandelijkse vergadering vraag en krijg ik net zo goed feedback over hoe dingen beter kunnen.' Angst is een slechte raadgever als de druk groot wordt.

Steeds schoonmaken

'Clean as you go' heeft chef Guillaume Siegler bij Le Cordon Bleu wel duizend keer herhaald. Je krijgt er elke les van de opleiding zelfs een cijfer voor. Vanwege de hygiëne, want voedselvergiftiging ligt altijd op de loer, maar ook voor de focus: met een lege en schone werkplek kun je precies, nauwkeurig en snel werken. Alles wat in je blikveld ligt en waar je niet aan werkt leidt af. Juist als de druk toeneemt en je bang bent dat het niet lukt moet je stoppen en schoonmaken. Dat kleine klusje, maar twee seconden werk, geeft je de tijd om adem te halen en uit de situatie te komen.

Iolanda Bustos, de bekende Catalaanse 'bloemenchef', vindt dat de tijd van boos worden en gillen



len voorbij is. 'Je kunt met de duurzaamste producten werken, maar gestreste of bange mensen maken geen mooie gerechten. De briefing zorgt ervoor dat iedereen weet wat er gaat gebeuren. Dat voorkomt nervositeit. En als er dan toch iets misgaat stop ik de situatie. Ik loop samen met het personeelslid even weg van het probleem. Drie keer heel diep inademen en glimlachen. Met deze reset stopt het en begin je opnieuw. Als je doorgaat met oplossen wordt het probleem alleen maar erger. Door te glimlachen ontspan je. Je neuronen maken contact en je omgeving reageert rustiger. De emotie blijft erbuiten.'

Een kolkend stadion bij een strafschop in de finale legt druk op een speler. Een avond in een restaurantkeuken komt aardig in de buurt. Het is een langverwacht avondje uit. Gasten moeten op tijd hun eten krijgen, de printer ratelt bestellingen en collega's vragen, terwijl je zes pannen op het vuur hebt, of er lactose in de panna cotta zit. 'Waarom denk je dat-ie wit is? Dat is room. Panna betekent room.' Er gebeurt van alles om je heen.

'Als coach wil ik *composure* bijbrengen: onder druk dingen goed uitvoeren die je elke training foutloos kunt. Ook in een wedstrijd, in emotie, in vermoeidheid', zegt Michiel Snijders, ex-rugby-international en coach van het

nationale studententeam. Hij geeft me *Legacy*, van James Kerr, over de legendarische All Blacks van Nieuw-Zeeland. Daarin lees ik over rood en blauw. Rood is 'het donker, de *choke*'. Een negatieve spiraal van zelfkritiek, rigiditeit, boosheid en paniek. Blauw is 'het licht, de vrijheid', een kalme zone waar je in control bent en in het spel blijft.

Fysieke mantra

Door je aandacht te sturen, beheers je je gedachten, houd je je emoties onder controle en verbeter je je prestaties. Hoe houden de All Blacks het hoofd blauw? Zoek eerst uit welke prikkels, welk geluid, welk woord of welke negatieve gedachte je hoofd op rood zet. Dan kies je een anker, een 'fysieke mantra', die je aandacht brengt naar het penaltyschot zelf en niet naar de wereldbeker die ervan afhangt. Naar het sissen en de garing van de roodbaars in de koekenpan en niet naar de vraag of mensen boos worden omdat ze zitten te wachten. Iedere All Black kiest welbewust een handeling die voor hem werkt – op de tenen wippen, kousen omhoogtrekken – en gaat daarop trainen.

'Dat is de *startle-and-surprise-training*. Schuif je stoel naar achteren, diep inademen, armen en schouders spannen en weer ontspannen en een collega vragen hoe het gaat', vertelt Christiaan Soeteman, instructeur in de luchtvaart en vliegenier. 'Deze reset voorkomt de *amygdala hijack*, de initiële emotionele reactie: vechten of vluchten. Stoel naar achteren creëert afstand tot de situatie, inademen door de buik verdringt de heftige emotie. De spieren spannen en ontspannen ontspant je lichaam. Als laatste check je je collega, om te voorkomen dat je langs elkaar heen werkt.

Dit alles kost vijftien seconden. Die tijd heb je altijd en haal je dubbel en dwars weer in, doordat je daarna de verrichtingen met focus kunt uitvoeren.'

Chefs, All Blacks en piloten doen ongeveer hetzelfde om de kalmit te bewaren als een crisis dreigt. Sowieso veel oefenen, dingen steeds in dezelfde volgorde doen, een routine aanleren die je foutloos kunt uitvoeren. Voordat het werk begint een briefing. En gaat het mis: is dat in het echt of in het hoofd? Op de taak letten en niet op de consequentie, niet reageren maar handelen. Afstand nemen. Doe een reset met een anker, of dat nou drie keer ademhalen, een stap naar achteren, glimlachen, beenspieren aanspannen of poetsen is. Dan stap je uit het probleem en begin je aan de oplossing. Oefenen we in het bedrijfsleven moeilijke situaties wel genoeg? En weet 'de chef' hoe zij of hij het hoofd koel blauw houdt?

De eerste tafels mogen door. Ik stuur mijn aandacht naar de handelingen die ik zo goed ken. Als de onderdelen van een gerecht eenmaal in de oven of pan zitten, weet ik zeker dat ze een tafel gaan bereiken. Drie keer ademen als de printer nog meer bonnen begint te spugen. Blijven glimlachen. Overleggen met de bediening hoe het loopt. Bij een flits van 'dit gaat niet lukken' stoppen en reset. Werkblad schoonmaken. Terug naar de pan. Alleen maar zorgen dat elke bavette en bloemkool-*chickenwing* mals en heerlijk is. De paniek verdwijnt, het blauw verschijnt. Als alle tafels hun hoofdgerecht hebben naar de gasten om te bedanken voor hun geduld. Dat ze even moesten wachten is minder erg dan niet lekker eten. We drinken tevreden een sluitpilsje na de lange avond. Geen rood hoofd gezien. □

Sheila Struyck is naast commissaris en impactinvesteerder ook cheffok. Ze volgde haar opleiding bij het culinaire instituut Le Cordon Bleu, in Parijs en Londen.

'De tijd van boos worden en gillen is voorbij. Gestreste mensen maken geen mooie gerechten'