



Of Obama of McCain zal komende week voor het oog van de wereld de Amerikaanse presidentsverkiezingen verliezen. Dat wordt slikken. Hoe daar zonder al te veel kleerscheuren overheen te komen? Wat maakt iemand tot een Goede Verliezer? Door **Marjon Bolwijn**

# Stijlvol ten onder

Het begint al met een potje memory of dierenkwartel. Wie als kind altijd alle spelletjes glansrijk won omdat zijn ouders zich sulliger voordeden dan zij in werkelijkheid waren, heeft dikke pech gehad. Verliezen hoort bij het leven en je kunt niet jong genoeg leren incasseren. Het spelletjesverleden van Barack Obama en John McCain is voor zover bekend nooit ont-huld laat staan geanalyseerd, maar aan hun gedrag tijdens de Amerikaanse presidents-campagne valt af te leiden dat ze verstandige opvoeders gehad moeten hebben.

Beide politici hebben de afgelopen maanden heel wat stoten onder de gordel en ongunstige peilingen te verstouwen gekregen. Geen van beiden gedroeg zich vervolgens als een geslagen hond of verwend kregend dat zijn zin niet krijgt. Kritiek pareerden zij met een positieve aanval. Obama maakte een toernee langs hot spots als Israël en Afghanistan na kritiek dat hij nauwelijks buitenlandse ervaring had. McCain koos de jonge, kwieke Sarah Palin als *running mate* nadat de Democraten twijfel hadden gezaaid over de gezondheid van de houtterige 70-plusser.

McCain wilde bij het losbarsten van de kredietcrisis zijn presidentiële verantwoordelijkheidsgevoel tonen door naar Washington af te reizen en daarom stopte hij zijn campagne en cancelde het eerste tv-debat met zijn politieke rivaal. Obama liet zich niet naar de marge duwen en ging in de tegenaanval. In een geïmproviseerde tv-toespraak zei hij kalm dat een president meerdere dingen tegelijk moet kunnen. McCains strategie mislukte, hij daalde in de peilingen. Dat erkende hij door zijn campagne te hervatten en toch naar de tv-studio te reizen.

Obama en McCain zouden 4 november beiden wel eens goede verliezers kunnen zijn. McCain omdat hij heeft getoond te leren van inschattingsfouten en zijn rivaal het licht in de ogen gunt en zelfs openlijk prijst. Obama omdat hij als *'King of Cool'* heeft laten zien goed tegen kritiek te kunnen, onder alle omstandigheden kalmte en wijsheid uit te stralen en ook bij persoonlijke aanvallen ('terroristen-vriend') met twee benen op de grond te blijven staan.

Toch hangt de vraag of beide heren in staat zijn na de finale hun verlies te nemen, vooral af van de mate waarin zij zich identificeren met hun beoogde doel: president worden. Kunnen zij zichzelf niet anders voorstellen dan in de rol van president van Amerika? McCain (72) heeft in een langdurige politieke loopbaan langzaam toegewerkt naar deze positie. Voor de veel jongere Obama (47) geldt dat niet. Zijn ambitie om het hoogste politieke ambt te veroveren lijkt meer ingegeven door een innerlijke drijfveer met een flinke dosis idealisme. Bij hem hangt er ook meer van af:

als hij, met zijn talent niet de eerste gekleurde president van Amerika kan worden in een tijd dat het volk snakt naar verandering, wie dan wel? Wie jong en ambitieus is, heeft meer te verliezen dan iemand die aan het eind van zijn loopbaan staat en zijn sporen al heeft verdiend, zoals bij McCain. Mocht hij verliezen, dan wacht hem een 'geweldig leven' als 'de gelukkigste man op aarde', relativeerde McCain vorige week in een tv-interview zijn ambitie.

Obama lijkt zich het meest van de twee te identificeren met een eventuele nieuwe rol als president. Tijdens zijn belangrijkste toespraak in de campagne, die waarin hij zijn kandidatuur aanvaardde, stond hij voor een immens decor dat verdacht veel weg had van het Witte Huis. Zijn hele motoriek en manier van voorkomen zijn doortrokken van de waardigheid, voornaamheid en wijsheid die je mag verwachten van een president van een van de machtigste landen ter wereld. Waar McCain tijdens de campagne wel eens struikelend het podium betrad, wekt Obama de indruk van een *man in control* die zichzelf geen enkele misstap permitteert en daarin tot nu toe ook is geslaagd.

Kortom, Obama is al een beetje presidentje aan het spelen. Verliest hij de verkiezingen, dan kan dat hard aankomen. Verliezen is het zwaarst voor mensen die zich vergaand identificeren met het doel dat zij voor ogen hebben en die worden gedreven door idealisme, zegt Jan Derksen, hoogleraar klinische psychologie en praktiserend psychotherapeut.

Een sprekend voorbeeld is Al Gore, de man die in het jaar 2000 nipt de presidentsverkiezingen verloor van George Bush jr. Gore kon het moeilijk verkroppen te verliezen van een man die niet alleen intellectueel duidelijk zijn mindere was, maar ook nog eens over veel minder politieke ervaring beschikte en het imago had van een rijkeluiszoonnetje dat eventjes een gooi deed naar het presidentschap. Dit terwijl hij, Al Gore, telg uit een voornaam politiek geslacht, ja-er-lang had toegewerkt naar deze functie en zodoende over veel meer ervaring, visie en verantwoordelijkheidsbesef beschikte. Bovendien had hij met zijn milieuaagende een duidelijke, bevlogen missie. Al Gore meende dat hij recht had op het presidentschap. Toen er geruchten gingen over mogelijke stemfraude in de staat Florida, kwam hij in verzet. Uiteindelijk kwam de hoogste rechter eraan te pas. Toen die, een maand na de verkiezingen, Bush aanwees als de winnaar, kon Gore niet anders dan zich neerleggen bij zijn verlies. Knarsetandend. Hij trok zich lange tijd terug uit het politieke openbare leven.

Eerst maakte de verslagen politicus een lange zeiltocht over Europese wateren met zijn vrouw Tipper. Vervolgens verlieten zij hun huis in Washington om terug te keren naar

## Een Goede Verliezer:

- Calculeert zijn nederlaag van tevoren in;
- Identificeert zich niet met zijn doel, in de wetenschap dat er meer is in het leven;
- Stelt zich sportief op en feliciteert de winnaar;
- Pakt snel de draad weer op, trekt zich niet terug;
- Zoekt troost en kritiek bij familie en vrienden, banden waar hij altijd veel in heeft geïnvesteerd;
- Wil leren van de nederlaag om er wijzer en sterker van te worden.



Illustratie Ien van Laanen

Nashville. Gore liet een baard staan, dijde fysiek flink uit. Hij oogde als een gebroken mens, wat hem in de media het imago opleverde van een sneue man, een loser. Bij zijn -geslaagde - comeback als milieugoeroe begon hij zijn toespraken, ook in de film *Unconvenient Truth*, met de woorden: 'Hi, I am Al Gore, and I used to be the next president of the United States.' Bedoeld als grapje, maar wel een beetje tragisch grapje. Zelfs jaren na zijn nederlaag, met een nieuwe missie die hem de Nobelprijs van de Vrede zal opleveren, blijft Al Gore zichzelf zien als de man die toch eigenlijk president had moeten worden.

Gore is hét toonbeeld van de slechte verliezer, meent psycholoog Jan Derksen. Hij had zich zozeer geïdentificeerd met zijn persoonlijke opdracht president te worden, dat hij in

een zwart gat viel toen het niet bleek te realiseren. Een slechte verliezer kenmerkt zich door niet meteen zijn nederlaag te erkennen. Die trekt zich terug in plaats van gauw de draad van zijn leven op te pakken, met het risico depressief te raken en verslaafd, aan drank, pillen of eten.

Een goede verliezer, zegt Derksen, heeft van tevoren ingecaluleerd dat het kan misgaan. Die feliciteert zijn opponent, ook als hij vindt dat die de overwinning niet verdient. Die likt zijn wonden en omringt zich met zijn familie en vrienden, die hem troosten én de oren wasen. Een goede verliezer heeft in zijn leven op meerdere paarden gewed. Dat betekent dat hij of zij zich niet alleen richt op werk en prestaties, maar ook heeft geïnvesteerd in vriendschappen en liefhebberijen in zijn vrije tijd.

'Ach, er is meer in het leven dan winnen'

'Voor iedereen, maar zeker voor de ambitieuze idealist is het belangrijk zijn leven zo in te richten dat hij een uitgebalanceerde identiteit heeft en dus meerdere waarden in het leven heeft dat alleen dat ene doel', zegt Derksen. 'Wie zo leeft bevordert zijn psychisch evenwicht en is beter bestand tegen mislukkingen. Juist mensen die grote doelen najagen moeten veel tijd en energie steken in familie- en vriendschapsrelaties. Goede vrienden steunen je in je missie, maar ook als het misgaat', meent hij.

Ted Troost, zijn halve leven al mental coach van topsporters en de laatste jaren ook van managers in het bedrijfsleven, ziet een goede verliezer als iemand die een nederlaag ziet als een kans om te leren. 'Verliezen is een zeer onprettige ervaring, maar heeft wel degelijk zin. Elke keer dat je het meemaakt, en wie overkomt het niet, kun je leren hoe er het beste mee om te gaan. Mensen kunnen door de kleinste dingen van slag raken. Een manager die tijdens een toespraak ineens zichzelf hoort praten, de draad kwijt raakt en afhaakt. Een wielrenner die afgeleid wordt door het gehijg van een concurrent en achterop raakt. Voor al die situaties moeten zij bedenken hoe zij een volgende keer wel slagen.'

Het beste voorbeeld van een goede verliezer is voor Ted Troost de wielrenner Henk Lubberding. Hij kon het belang van winnen sterk relativeren. 'Ach, waar maak ik me druk om', zei hij na een verloren race. 'Ik heb twee sterke benen en goede longen. Er is meer in de wereld.' Lubberding leerde Troost dat het belangrijk is in het leven onder alle omstandigheden ootmoedig te blijven.

Troost en Derksen signaleren onafhankelijk van elkaar dat jonge mensen moeilijker met verlies kunnen omgaan dan oudere. De mental coach en haptonoom Troost spreekt van 'slecht belastbaar', de psycholoog en hulpverlener Derksen van 'beperkt incasseringvermogen'. We leven in een competitieve en narcistische tijd, waarin zelfverwezenlijking centraal staat en alles mogelijk lijkt, zegt Derksen, met als uitwas talentenjachten als *Idols* en het *Junior Songfestival*. Competitie voor kinderen is goed, maar bij voorkeur in de veilige omgeving van hechte familierelaties en sportclubs. Gebeurt het voor een groot publiek, dan worden volgens Derksen nog niet uitgebalanceerde identiteiten omgevormd tot 'zielige hoopjes mens'. Derksen ziet veel tv-makers en ouders die hun eigen narcistische fantasieën loslaten op kinderen en die kinderen doen geloven dat ze heel speciaal en tot alles in staat zijn. 'Kinderen krijgen een een verkeerd zelfbeeld en worden daardoor niet voorbereid op de rauwe realiteit waarin er altijd wel iemand is die veel beter is dan jij.' Lekker memory laten verliezen dus, en in die tekeningen geen kleine Van Gogh zien.