

Het stille taboe in een wereld waarin succes een keuze is: een realistisch zelfbeeld (beter bekend als "faalangst")

Het is een taboe in de voetbalwereld: openlijk je zwaktes bespreken. Jeroen van der Lely was een redelijk succesvolle voetballer, maar werd steeds banger om te falen. Hij was opgelucht als hij op de tribune mocht zitten. 'Een wedstrijd werd een soort avondje uit.'

BRON: De Correspondent – Michiel de Hoog (08-08-2020)

Het was donderdagmiddag 30 augustus 2018 toen de bullshitdetector van Jeroen van der Lely, op dat moment volgens hemzelf de tweede rechtsback van FC Twente, loeiend hard afging.

Marino Pusic, zijn trainer op dat moment, had na de lunch het woord genomen. Twente speelde de volgende dag een thuiswedstrijd tegen Roda JC. 'Even vooraf: we gaan de komende tijd met kleinere selecties spelen', begon Pusic. 'En deze wedstrijd vraagt om iets anders. Vooral om lange verdedigers die goed kunnen koppen.'

'Na twee zinnen wist ik al: dit gaat over mij', zegt Van der Lely (1 meter 74). 'Ik dacht: zeg maar gewoon wat je te zeggen hebt. Dit maakt het alleen maar erger.'

Dat was iets dat hem eerder al was opgevallen. In de zogenaamd harde voetbalwereld hadden de belangrijkste mensen, de trainers, heel veel moeite om spelers slecht nieuws te vertellen. Achter alle stoere mannen met stoïcijnse gezichtsuitdrukkingen gingen vaker wel dan niet softies schuil.

(Na de tiende keer dat hij Van der Lely buiten de selectie had gelaten, zei Pusic nog steeds dat hij hem 'zo'n goede voetballer vond. Ook zijn vrouw vond dat, zei hij.' Pusic zegt dat hij – en zijn vrouw – dat ook echt vonden. 'Ik hoopte vooral dat hij de drive weer zou vinden.')

Hoe dan ook, al ruim voordat Pusic zijn praatje had afgemaakt, wist Jeroen van der Lely dat hij voor de eerste keer in zijn carrière buiten de selectie was gelaten. Hij moest in de Grolsch Veste plaatsnemen op de tribune – met nul kans om te spelen.

In het begin deed het pijn. Zijn trots was geknakt. Een jaar geleden was hij de jonge, veelbelovende back en basisspeler in de Eredivisie. Nu was hij Officieel Slecht: de derde-, of misschien wel de vierdekeusrechtsback van Twente in de Keuken Kampioen Divisie. Maar de volgende dag merkte hij iets vreemds aan zichzelf. Hij deed vooral *alsof* hij het erg vond. Ploeggenoten en vrienden en familieleden stapten met rouwende gezichten op hem af, zeiden dat het onterecht was, dat het wel weer goed zou komen, dat de trainer een lul was, dat soort teksten. Van der Lely voegde zich in zijn rol, zonder al te veel te zeggen. Terneergeslagen, teleurgesteld: die emoties kon hij wel faken.

Zo hoorde niemand wat hij echt voelde. Niet zijn broers, niet zijn vader en moeder, niet zijn zus, niet Peet Bijen, zijn ploeggenoot, voormalig klasgenoot, en beste vriend, met wie hij in de jeugdopleiding van Twente was opgegroeid. Want wat hij echt voelde, was een taboe:

Gelukkig. Ik ga zeker niet spelen.

In het gelukkigste seizoen uit het voetballeven van Jeroen van der Lely speelde hij 82 minuten

Dat seizoen – 2018/2019 – werd het gelukkigste jaar uit het professionele voetballeven van Jeroen van der Lely.

Het ongelukkigst voelde hij zich in die ene wedstrijd waarin hij startte, de 82 minuten als rechtsback, uit tegen RKC. De linksbuiten van RKC, Emil Hansson, liet hem alle hoeken van het veld zien. Elke keer als de bal in hun richting kwam, voelde hij zijn hart in zijn keel. *Doe niks fout, doe niks fout, doe niks fout.*

Er was een tijd dat hij PSV's Steven Bergwijn nog een onopvallende wedstrijd had laten spelen in Eindhoven, en Ajax' Anwar El Ghazi koest had gehouden in de Arena. Maar nu was hij op een frisse avond in het Mandemakers Stadion in Waalwijk tegen een nobody door het ijs van de Keuken Kampioen Divisie aan het zakken.

Op het veld voelde hij zich exact zoals hij vooraf had gevreesd: bang, ongelukkig, gegeneerd tegenover zijn ploeggenoten. *Laat die bal niet deze kant op komen.* Drie weken later – Pusic had het met bedrukte stem meegedeeld – zat hij weer op de tribune. Weer acteerde Van der Lely zijn teleurstelling. De tribune, dat was goed nieuws.

'Op de bank', zegt hij, 'is er altijd nog het risico dat je erin moet komen. Op de tribune wist ik zeker: ik hoef niet te spelen. Een wedstrijd werd een soort avondje uit.'

Niet dat iemand dat wist, dat hij er zo over dacht. Wat ook kwam omdat hij een tactiek had ontwikkeld om zijn gevoelens te verbergen. Hij draaide de situatie om. Medespelers en vrienden en journalisten hoefden geen medelijden te hebben. 'Ik zei: "De tribune is beter dan de bank, want dan ben je tenminste niet teleurgesteld als je er niet in komt."' En soms speelde hij de rol van Teleurgestelde Voetballer.

Er was nog een ding dat beter voelde dan de tribune: geblesseerd zijn.

Hij had erover gedagdroomd. Een blessure betekende dat hij niet hoefde te voetballen, maar ook niet *kon* voetballen, waardoor hij zich geen houding hoefde aan te meten. En het zou zijn trots intact laten. Alleen: hij was nog nooit geblesseerd geweest. Totdat het eind

november 2018 gebeurde, op een maandagmiddag tegen Jong Cambuur: patellaluxatie. Een losse knieschijf. Drie maanden eruit. De knie deed een paar weken goed pijn. Hij voelde zich prima.

Stoppen met voetballen is niet zo makkelijk als je ieders droom leeft

Als je het allerliefste niet voetbalt, als voetballen seizoenenlang een kwelling is, en als je ook nog eens weet dat er meer is in het leven dan voetbal, dan is de oplossing niet zo moeilijk: stoppen met voetballen.

Maar zo simpel was dat niet voor Jeroen van der Lely. Hij had hier zijn hele leven naartoe gewerkt. Hij was geworden wat iedereen wilde worden: profvoetballer.

En hij had genoten van het proces. Altijd had hij weerstanden overwonnen. Van de D'tjes naar de C'tjes en de B'tjes – telkens waren de spelers wat beter, telkens was hij benieuwd of hij het niveau aan zou kunnen, en telkens haalde hij zijn tegenstrevers/medespelers in, en werd hij weer een niveau beter.

Vooruitgang genereerde zelfvertrouwen. Waar ploeggenoten bang waren om af te gaan tegen grote clubs, genoot hij juist van de moeilijkste wedstrijden: Ajax-uit, Feyenoord-uit. Niet: als we de schade maar beperkt laten. Wel: we laten het die arrogante eikels zien. En het zelfvertrouwen leidde weer tot vooruitgang: in 2014 won hij de Gouden Talenten Bokaal, de prijs voor de beste speler van de jeugdopleiding van FC Twente.

Een jaar later werd hij opgeroepen voor het Nederlands Elftal Onder 20. De eerste keer had hij afgezegd met een blessure, maar dat was een leugen. Hij had veel wedstrijden gespeeld, was moe, had er niet veel zin in. Ook niet in het sociale aspect. De schuchtere jongen met de appelwangetjes uit Nijverdalen zag op tegen al die bijdehante jongens uit de Randstad. De tweede keer was hij wel gegaan: *als je niet het oranje shirt wilt aantrekken, waarom voetbal je dan?*

En wat bleek: zo'n grote bek hadden ze nu ook weer niet. Al kwam dat misschien omdat hij op het veld respect afdwong, met zijn tackles en inspeelpasses. Jeroen van der Lely: goede voetballer onder goede voetballers.

Het volgende seizoen, 2016/2017, was hij basisspeler in de Eredivisie. Twente eindigde met een piepjong elftal als zevende. Dat was het moment dat hij begon te denken aan de Premier League. De absolute top, nee, die zou hij niet halen. Maar een degelijke middenmoter, in de sterkste competitie ter wereld?

De vraag stellen was hem beantwoorden. Het leek mogelijk.

Als Quincy Promes je duidelijk maakt wat mannenvoetbal is

En toch was de twijfel toen al jaren aan hem aan het vreten. Terwijl hij sportief aan het opklimmen was, voelde elke training, elke wedstrijd, als een potentiële geseling.

Dat begon al in 2013 en 2014, toen hij als A-junior met het eerste elftal meetrainde. Daarin speelden toen Quincy Promes en Dušan Tadić – nu sterren bij Ajax. Van der Lely herinnert zich zijn eerste duels met linksbuiten Promes. Hij hanteerde een trucje dat in de jeugdopleiding vrijwel altijd had gewerkt. ‘Ik dwong een buitenspeler naar buiten, door vooral de binnenkant te dekken.’

Als de buitenspeler buitenom ging, waren er slechts twee opties, beide goed: 1. De snelle Van der Lely pakte in de kleine ruimte tussen zijlijn en achterlijn de bal af – al jarenlang een beproefd recept. ‘1-tegen-1’-situaties waren zijn kracht. 2. Promes zou op zijn zwakke linkerbeen uitkomen, waardoor hij moest terugspelen of een slappe voorzet proberen.

“In het eerste elftal speel je met en tegen mannen met baarden, mannen met spierbundels, mannen die jouw balverlies als hun geldverlies zien”

Behalve dat er een derde uitkomst bleek te zijn: totale vernedering. Promes ging zo snel buitenom dat Van der Lely hem niet kon inklemmen, stormde op de goal af, met genoeg tijd om te passen of te schieten, met zijn sterke rechterbeen. Van der Lely zag het gebeuren, als toeschouwer met de beste plek van het huis, met een flinke stoot gène. En meteen daarna: angst.

‘O, dat kan dus ook’, dacht ik. Ik had zoiets nog niet eerder meegemaakt. Hoe ga ik ooit zo snel worden? Gaat het trucje nog wel werken? Hoe ga ik iets nieuws verzinnen om hem aan te kunnen? Het leek me onhaalbaar. Ben ik hiervoor wel goed genoeg?’

Scènes zoals deze zijn voorspelbaar. In de jeugd speel je in veilige categorieën tegen leeftijdsgenoten; je bent de beste in een gereguleerde economie. In het eerste elftal speel je met en tegen spelers van 17 tot 35 jaar. Mannen met baarden. Mannen met spierbundels. Mannen met kinderen. Mannen die jouw balverlies als hun geldverlies zien. Mannen die uit het buitenland zijn gekomen om hier te slagen.

Kortom: je moet je handhaven in de ongereguleerde vrije markt, zonder vangnet. En je bent vrijwel nooit meer de onbetwist beste op de training. Een handjevol spelers lukt dat, ogenschijnlijk moeiteloos. Alle andere spelers hebben een seizoen of twee nodig om te wennen aan het niveau. En dat lukte. Jeroen van der Lely: 17 Eredivisiewedstrijden in het seizoen 2015/2016, 27 Eredivisiewedstrijden in het seizoen 2016/2017.

Maar op een of andere manier gingen die gedachten, die zich bij die eerste ontmoetingen met Promes en Tadić in zijn hoofd hadden genesteld, nooit meer weg. *Ik ben niet goed genoeg. Ik kan dit niet. Ze zullen wel van me balen.* Elk vervelend incident etste die gedachte

verder in zijn brein. Een incident zoals het plaatsvond na Heracles-Twente uit augustus 2015, een van zijn eerste wedstrijden als basisspeler.

Van der Lely – nauwelijks fit op dat moment – werd aan alle kanten voorbijgelopen door Ousmane Tannane. Twente verloor kansloos met 2-0. In een interview met Fox Sports, vlak na de wedstrijd, liet Twentes sterspeler Hakim Ziyech zijn frustraties de vrije loop. ‘Je ziet bijvoorbeeld dat er bij de backs heel weinig ervaring aanwezig is (...). Het zijn geen spelers die met het mes op de keel spelen. Het is allemaal net nieuw.’

Een paar achteloze zinnestukjes uit frustratie voor Ziyech; nieuwe kerven in een alsmat diepere groef voor Van der Lely. *Ik ben niet goed genoeg. En iedereen kan het zien. Ze zullen wel van me balen.*

En: *Kan ik niet beter wat anders gaan doen dan voetballen?*

De bekende verhalen zijn de inspirerende verhalen van sporters die het onwaarschijnlijke presteren...

Niets hiervan is vreemd. Een select groepje spelers – Matthijs de Ligt, Clarence Seedorf, Patrick Kluivert et cetera – stapt naadloos over. De rest moet zich aanpassen. De vraag is: hoe ga je om met iets waar je nauwelijks ervaring mee hebt – verliezen? Wat doe je als iets wat eerst redelijk moeiteloos ging, opeens een worsteling is?

Wat helpt, volgens een populair geworden werkveld, is het hebben en cultiveren van een ‘groeimindset’. [Collega Thalia Verkade schreef over de groeimindset](#). Een groeimindset is een denkwijze waarbij je gelooft dat je capaciteiten veranderlijk zijn. Als je denkt dat je beter kunt worden, word je doorgaans ook beter. Fouten omarm je als onderdeel van het leerproces; kritiek zie je als feedback, een kans om te leren.

Het tegenovergestelde is een statische mindset: het geloof dat je capaciteiten en groeimogelijkheden beperkt zijn. Dat je bent wie je bent en kunt wat je kunt – niet meer. Spelers met een statische mindset zijn gevoelig voor kritiek en doen alles om hun status te beschermen. Ze mijden daarom kritiek, die ze dan ook niet zien als feedback, maar als aanval op hun status.

Psychologen hebben het ook over attributieprocessen. Om je ego te beschermen, en zin te houden om door te gaan, moet je falen soms ‘extern attribueren’. Dus: aan alles toeschrijven behalve jezelf. En nee: van een beetje zelfoverschatting is nooit iemand slechter geworden. (Er bestaat overigens een mooi eufemisme voor dit fenomeen: ‘ambitie’.)

Maar op een zeker moment moet je dingen ook bij jezelf zoeken, zodat je zwakke of sterke punten kunt verbeteren. Dan moet je mislukkingen ‘intern’ attribueren, aan ‘veranderlijke’ en ‘controleerbare’ factoren. Een andere tactiek proberen, harder trainen, anders eten.

Simpel gezegd: aandacht besteden aan dingen waar je invloed op hebt. ‘Zelfregulatie’ [Hoogleeraar Jelle Jolles heeft een ‘wiki’ over zelfregulatie](#).heet dat ook wel – sporters die zelf doelen kunnen stellen, zelf evalueren, zelf nieuwe doelen kunnen stellen, zijn doorgaans succesvol. En het stikt van de inspirerende verhalen van atleten – of andere succesvolle mensen – met een groeimindset.

Vaak gaat dat over mensen die met hard werken vanuit een ogenschijnlijk onmogelijke uitgangspositie de top haalden. Wout Weghorst, [‘Wout Weghorst bewijst het overal: drive is belangrijker dan aanleg.’](#) de obsessieve, gedreven spits van Heracles, AZ, en nu Wolfsburg en het Nederlands Elftal. Denzel Dumfries: [Dumfries op Wikipedia](#).als 18-jarige speelde hij nog bij de amateurs, en toch koesterde hij nog steeds de illusoire droom om de top te halen. Denzel Dumfries anno 2020: international en PSV-aanvoerder. Of Ruud van Nistelrooij, die zich als C-junior aanmeldde bij een betere amateurclub, die zich bij Heerenveen omschoolde tot spits, de aanwijzingen van zijn coach opzoog, en zichzelf nijver doelen stellend [Lees hier over Ruud van Nistelrooij's leervermogen](#).in een boekje. *And the rest is history*.

Intussen horen we zelfs verhalen over supersterren die al hun hele leven gelden als supersterren, maar achteraf meer het product blijken te zijn van hun mentaliteit dan van aanleg of talent – neem Kobe Bryant, [Bart Heuvingh over Kobe Bryant](#). Cristiano Ronaldo, en Michael Jordan. De vrome, inspirerende boodschap: als je een beetje meer bent zoals zij, als je een beetje meer denkt zoals zij, kun je veel zo niet alles bereiken. *Talent is overrated*.

Misschien.

...en dan hier: het oninspirerende verhaal van Jeroen van der Lely

Het minder vaak vertelde verhaal is het verhaal van de statische mindset. Van de obsessievelingen die een *reality check* serieus namen en concludeerden: ik kan dit niet en ik ga dit nooit kunnen. Van de faalangstigen. Het verhaal van Jeroen van der Lely, posterboy van de **krimpmindset**.

Het begin van zijn carrière klinkt juist als zo’n *feelgood*-verhaal. Een tijdje lang was hij zelfregulerend, een tijdje lang had hij een groeimindset, een tijdje lang attribueerde hij extern, en op de interne, veranderbare zaken. ‘Ik was leergierig. Ik pikte aanwijzingen van coaches snel op’, zegt Van der Lely. ‘Dat zag ik ook als mijn sterke punt.’

Als zelfverklaard perfectionist baalde hij veel meer van fouten dan dat hij tevreden was met wat goed ging – ‘elk foutje op de training onthield ik’ – maar hij zag wel de progressie. Op zijn negentiende, twintigste was hij verder dan Weghorst, Dumfries en Van Nistelrooij in hun carrières. Totdat de twijfel het begon te winnen van het plezier. En hij tegenslag steeds meer toeschreef aan zijn eigen onveranderlijke onvermogen.

En alle prikkels die dat beeld bevestigden, zoog hij tegen wil en dank op. Als een masochist met groeimindset checkte hij Twitter en Instagram met name op kritiek. Bij Oranje Onder 20 keek hij al met grote ogen naar Denzel Dumfries – als enige van de selectie, zo'n beetje. 'De meesten dachten: wat doet hij hier? Dumfries lijkt niet meteen een geboren voetballer.' Heel handig met de bal was hij niet. 'Maar ik zag alleen maar die energie van hem. Het steeds maar eroverheen gaan, zonder angst.'

Een coach vertelde hem dat later: hij zag in anderen vooral datgene wat hij zelf niet kon. Wat hij zelf kon, dat was vanzelfsprekend. En wat hij allemaal niet kon, dat probeerde hij zo goed als het kon te verhullen. Daarin was hij echt goed, vond hij ook zelf. Hij vermeed situaties waarin hij ontmaskerd kon worden als de slechte voetballer die hij meende te zijn.

“Hij vermeed situaties waarin hij ontmaskerd kon worden als de slechte voetballer die hij meende te zijn”

Bij Twente hielden ze destijds van 'opkomende' backs, backs die dus over de buitenspelers heen gaan, de achterlijn halen (*Denzel Dumfries!*). Dat probeerde hij – een paar keer. Het probleem was alleen dat hij rechtsbenig was op de linkerflank. En dus moest hij op volle snelheid iets doen met zijn zwakke linkerbeen. Gevolg 1: een mislukte voorzet. Gevolg 2: hij kapte terug naar zijn rechterbeen, en haalde de snelheid uit de aanval. Feedback: het zuchten, steunen en fluiten van tienduizenden toeschouwers.

Dus stopte hij daarmee. 'De trainers zeiden: blijf het proberen. Dan gaat het maar een keer fout.' Maar als hij het dan deed, en het ging mis, dan kreeg hij van achtereenvolgende trainers op zijn kop.

En dus probeerde hij niets nieuws meer, en ging hij veilig, bekeken voetballen. Dat paste ook bij hem, vond hij. Hij was niet, zoals anderen, een 'natuurlijke' voetballer; hij was een werker.

Hoe die natuurlijke voetballers dan zo goed waren geworden, en of zij niet ook waren gegroeid door dingen uit te proberen, dat waren vragen die niet meer in hem opkwamen. Die ruimte was ingenomen door een destructieve set gedachten en wensen. Eentje was om geblesseerd te raken, zodat hij niet meer hoefde te trainen en spelen, en niet meer met zijn onkunde geconfronteerd hoefde te worden.

Een andere wens was dat anderen geblesseerd zouden raken.

Als je hoopt dat je ploeggenoot er een tijdje uit ligt

Die wens is op zichzelf normaal in het voetbal; de blessure van de een is speeltijd voor de ander. (Een aspect van het spel waar hij niet echt aan kon wennen, overigens. Voetbal is een teamsport, 'ten koste van elkaar'.) Maar bij hem had de wens een ander doel: als snelle

dribbelaars als Jesús Corona en Oussama Assaidi geblesseerd waren, konden ze hem niet meer vernederen op de training.

Met name in potjes vier-tegen-vier kon dat keer op keer gebeuren. Hij probeerde dat te voorkomen door dan snel de traagste speler van de tegenpartij te dekken, maar dat ging niet altijd. En dus begon hij te hopen dat Corona of Assaidi geblesseerd waren. Niet dat hij hen iets vervelends toewenste. Hij wenste *zichzelf* niks vervelends toe. ‘Als ik op de club kwam, en zag dat Corona binnen moest blijven, dan was dat zo’n enorme opluchting.’

Natuurlijk: niet alleen Van der Lely zag er slecht uit in een vier-tegen-vier-potje tegen spelers als Jesús Corona. Dat ziet hij nu ook wel. Maar toen niet – hij zag alleen de bevestiging van zijn ongeschiktheid als profvoetballer. Zo’n training werd een martelgang, tijdens en nadien. ‘Waarom liet ik hem lopen? Waarom passte ik daar verkeerd? Waarom scoorde ik niet in dat potje?’ Antwoord: *omdat ik een slechte voetballer ben.*

‘Daar ben ik achter’, zegt hij op een zeker moment op een terrasje in de Utrechtse binnenstad. ‘Het is beter om als voetballer niet te veel na te denken. Om niet te twijfelen aan je eigen kunnen. En heel veel spelers doen dat ook niet. Er zitten er heel veel tussen: spelers die in anderhalf uur training drie dingen goed doen, en dan na de training alleen maar praten over die drie dingen.’

Als die spelers ooit iets intern attribueerden, als ze überhaupt introspectief of zelfkritisch waren, dan wisten ze dat in Jeroen van der Lely’s ogen goed te verbergen. ‘Ik luisterde daarnaar, en dacht dan: zie je dan niet wat er allemaal fout ging? En tegelijkertijd was ik een beetje jaloers. Zo leven, zo spelen, leek me veel makkelijker.’

De mental coach die hem het beste seizoen van zijn carrière bezorgde

Misschien is het hier tijd om te zeggen dat hij wel wat heeft ondernomen om de negatieve spiraal te doorbreken.

Niet door met ploeggenoten over zijn gevoelens te praten. ‘Ik denk niet dat zoiets lekker valt in het voetbalwereldje. Dat doe je niet.’ Hoe hij dat weet? Heeft hij het ooit geprobeerd, bijvoorbeeld met Ziyech te praten over wat hij van hem vond? Wat hij vond dat hij beter kon doen? ‘Nee, dat heb ik nooit gedaan. Ik weet dus niet zeker wat zij van me vonden. Maar ik denk echt niet dat het had gewerkt.’

Al die tijd wist niemand bij de club waar hij groot was geworden hoe hij in zijn vel stak. (Dit zegt ook iets over het verloop bij voetbalclubs; door de vele personele wisselingen is er nauwelijks een geheugen in de organisatie.) Op één persoon na. Bij FC Twente liep sinds het seizoen 2016/2017 Robin Joostens rond, een ‘mental coach’ die door hoofdtrainer René Hake in de trainersstaf was opgenomen. Een taak van Joostens was om met de selectie een missie te bepalen.

“Al die tijd wist niemand bij de club waar hij groot was geworden hoe hij in zijn vel stak”

Een andere was om te praten met individuele spelers. Van der Lely zocht hem graag op. Joostens' werk met hem was in essentie simpel: hij liet hem zien hoe goed hij was. Waar coaches, aldus Joostens, vaak de neiging hebben om te wijzen op wat er fout ging en beter kan, deed hij het omgekeerde. Hij ging met Van der Lely beelden van goede wedstrijden bekijken, zoals de uitwedstrijd tegen PSV. *Kijk eens hoe goed je daar was. Tegen hele goede spelers.*

En het hielp – Joostens hielp Van der Lely zelfs enorm. Het seizoen 2016/2017 kon niet beter, het piepjonge Twente eindigde als zevende, hij verlengde zijn contract. Al nam Van der Lely wel de laatste, betekenisloze wedstrijd als belangrijkste gevoel mee in de zomervakantie: een 3-5 thuisnederlaag tegen FC Groningen.

En inderdaad, het succes was fragiel. Na een turbulente transferzomer, waarin het arme Twente speelbal was van rijkere clubs, was de selectie helemaal anders. Volgens Joostens vooral ook karakterologisch anders. Joostens maakte karakterprofielen van spelers aan de hand van iets dat hij 'elementenleer' noemt. Hij deelde spelers in types van vuur, water, aarde, en lucht, om de verhoudingen in de ploeg in beeld te brengen. [Meer over de elementenleer.](#)

Waar de selectie in 2016/2017 een goede mix was (Van der Lely was vooral het rustige, doordachte, harmonie-gerichte 'water' en 'aarde'-type; spits Enes Ünal was bijvoorbeeld meer het intuïtieve vuur), bestond die van 2017/2018 vooral uit aarde- en water-spelers. 'Ideale schoonzonen', zegt Joostens. 'Er ontbraken onverstoerbare vuurvreters, die met het mes tussen de tanden speelden.'

Hoe dan ook: de prestaties verminderden, of dat nu aan de verkeerde mix van persoonlijkheden of aan een gebrek aan kwaliteit lag. René Hake werd ontslagen, wat neerkwam op een steeds kleinere rol voor Joostens, die door een deel van de spelers steeds minder serieus werd genomen. 'Juist door de spelers die het nodig hadden', zegt Joostens. 'Ze deden er lacherig over. Het was niet stoer.'

(Joostens zegt dat hij heeft geleerd van de tijd bij Twente. Het profileren van spelers werkt, maar hij doet dat niet meer in termen van water en vuur. 'Dat leidt tot minder acceptatie in een voetbalcultuur.')

Die sfeer maakte het voor Van der Lely lastiger om Joostens te blijven opzoeken. Terwijl dat juist nodig was, zo vindt hij ook zelf. Hij speelde dat seizoen de slechtste potjes uit zijn carrière – tot groot leedvermaak van René van der Gijp bij *Voetbal Inside*. 'Maar ik was toen 21, 22, en nog niet zelfverzekerd genoeg om datgene te nemen wat ik nodig had.'

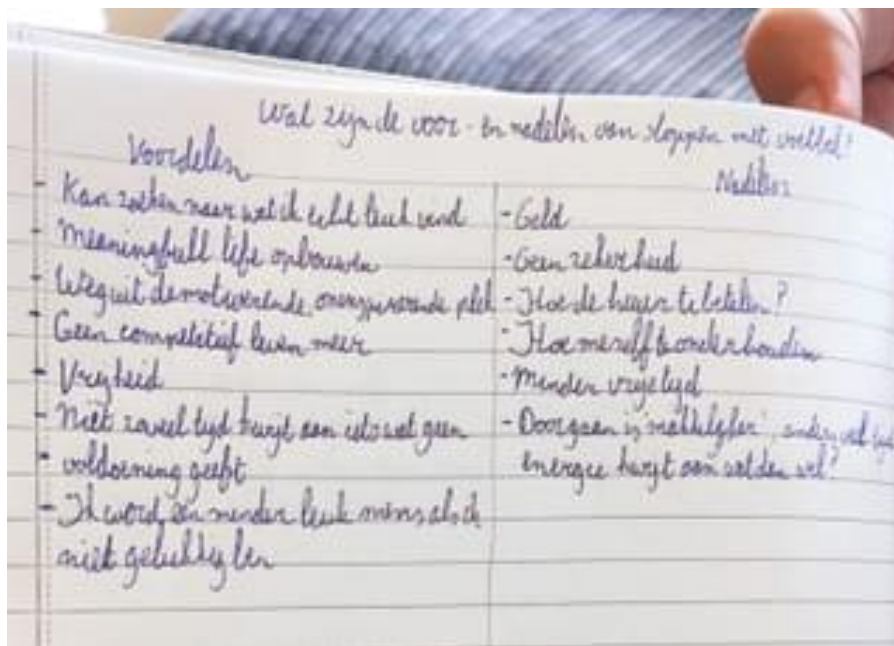
Is voetballen, alleen voetballen, eigenlijk wel zo leuk?

Maar misschien was hij ook wel niet meer zo gemotiveerd. Want er was nog een andere complicatie. Steeds vaker drong zich een vraag aan Jeroen van der Lely op: *is voetballen eigenlijk wel zo leuk?*

Die vraag speelde al na het succesvolle seizoen 2016/2017, in een iets andere vorm: *wordt het nog beter dan dit? Is dit de beloning voor alle stress?* De degradatie het seizoen erop – waaraan hij zich schuldig voelde – deed de twijfel verder groeien.

In de zomer van 2018 maakte hij een lijstje: 'Wat zijn de voor- en nadelen van stoppen met voetbal? De linkerkolom, de argumenten voor het stoppen, het lijstje tegen het voetbal dus, liep al gauw over: 'Kan zoeken naar wat ik echt leuk vind', 'meaningfull [sic] life opbouwen', 'geen competitief leven meer'.

Aan de andere kant van de lijn bleef het lang wit. 'Ik dacht nog: ik moet daar echt wel wat punten opschrijven.' Maar eigenlijk waren alle punten variaties op het eerste punt: 'Geld'. Uiteindelijk verzoon hij er een echte andere reden bij: 'Doorgaan is "makkelijker", anders veel tijd en energie kwijt aan wat dan wel?'



Kortom: hij ging door. Maar met nog meer twijfels, en sinds de degradatie het seizoen ervoor met nog meer angst. Niet de angst om zelf af te gaan, maar angst om de club – zijn club – te schaden. Twente moest weer promoveren, en hij wilde dat niet verprutsen.

Want hij wist dat hij een slechtere voetballer was geworden. Zijn teloorgang was zelfs te objectiveren: bij sprinttests haalde hij in 2015 en 2016 31 kilometer per uur, drie jaar later nog maar 27 kilometer per uur. Het was allemaal niet bewust: hij gaf op elke training 100 procent. Alleen was die 100 procent niet meer wat het was geweest.

Na een seizoen waarin hij gelukkiger was op de tribune dan waar dan ook, stapte hij over naar Vendsyssel, een club op het tweede niveau van Denemarken. Een beetje als check: of de hele toestand misschien niet aan hem lag, maar aan zijn omgeving. Maar het lag niet aan de omgeving, het lag aan hem. 'Ik stapte weer met dezelfde angst het veld op: geen fouten maken, niet afgaan.'

En dus stopte hij, in alle stilte, totdat Wout Brama – een vriend van hem – een verslaggever van *Tubantia* terloops vertelde dat hij was gestopt. Eventjes was hij nieuws. [Lees dat hier](#). Niet veel spelers stoppen vrijwillig met voetballen – op hun 23ste. Maar Jeroen van der Lely had genoeg gezien. 'Ik wilde niet de beste jaren van mijn leven opofferen aan een spelletje waaraan ik geen plezier meer beleefde. En daardoor een heel andere levensweg mislopen.'

Komend collegejaar studeert hij Literatuurwetenschap aan de Universiteit Utrecht.

In een sport van twijfelloze blindstaarders kun je beter geen zwakte tonen

Als je denkt dat er buiten het voetbal ook nog een zinvol leven te leiden is, dan is de kans net iets kleiner dat je slaagt. Als je dan ook nog eens twijfelt of je wel goed genoeg bent, neemt die kans nog verder af. De macht is aan de twijfelloze blindstaarders – zij die er vol voor gaan. Zij overleven in de sport; zij bepalen de cultuur.

En toch. Evengoed had hij, denkt hij, met een iets andere denkwijze, met iets minder zelfkritiek, nu nog steeds voetbal kunnen spelen. Op hoog niveau zelfs. 'Mensen gaan hierom lachen, maar de verschillen tussen spelers op dit niveau zijn niet zo groot', zegt hij. 'Nee, Barcelona had ik niet kunnen halen. Maar wel een club als... Southampton.'

Want minder twijfelen, dat moet te leren zijn. En **mentale begeleiding**, zoals door Joostens, hielp hem ook. Alleen: zo'n proces kost energie, en die wilde hij er uiteindelijk niet meer aan besteden. Maar hij denkt ook, nee, hij wéét dat er veel meer spelers zijn die hier wat aan zouden hebben. En dat **het zou helpen als werken met een psycholoog gewoner zou zijn. Geen teken van zwakte, maar van kracht: werken aan je zwakke punten.**

Hij weet ook hoe je het zou moeten doen, als club. 'Voetballers zijn statusgevoelig. Als een club mentale begeleiding belangrijk vindt, moet ze die psycholoog belangrijk maken. Zet een stoer iemand aan. Iemand met gezag, iemand in driedelig pak.' Maar of dat ooit gebeurt in het voetbal?

'Ik betwijfel het. Een club kan in theorie spelers helpen mentaal sterker te worden. Maar in de praktijk is het voetbal een kortetermijnwereld. En dan is het voor de meeste clubs veel eenvoudiger om een speler zoals ik te vervangen. En eigenlijk snap ik dat ook wel.'