

‘Wanneer Mark Tuitert zich 12 jaar voorbereidt op 2 minuten olympische strijd en uiteindelijk verlichting vindt in het antieke stoïcisme, dan kan je geest alleen maar geprikkeld raken.’

~ Damiaan Denys

‘Ik schaats om te kunnen filosoferen. Mark Tuitert filosofeerde om te kunnen schaatsen.’

~ Bas Haring

‘De stoïcijnse mindset die Mark beschrijft is precies de mindset die je wil hebben. Mark Tuitert leert je via dit boek het beste uit jezelf te halen onder alle omstandigheden. Of je nu olympisch atleet bent of een andere belangrijke prestatie wil leveren.’

~ Pieter van den Hoogenband

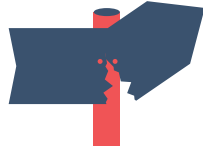
‘Mark maakt met zijn kwetsbare en indrukwekkende verhaal de wijsheid van de stoïcijnen toegankelijk voor iedereen.’

~ Ernst-Jan Pfauth

‘Wat als Mark Tuitert was geboren in het oude Griekenland, ver voor de uitvinding van de schaats (en nóg verder voor de uitvinding van de klapschaats)? Dit heldere boek doet mij vermoeden dat hij een uitstekende filosoof was geweest.’

~ Tim Fransen

10
PRINCIPES
VOOR EEN SCHERPE
& RELAXTE
MINDSET



1

Gebruik je tegenslagen
als richtingwijzers

12



2

Als je minder oordeelt,
begrijp je meer

26



3

Win door je niet
op winnen te richten

40



4

Teambelang is je
eigen belang

52



5

Accepteer je lot
(en heb het lief)

64



6

De dood maakt
het leven episch

76



7

Geluk is
een bijproduct

88



8

Een kaart is handig,
een kompas is beter

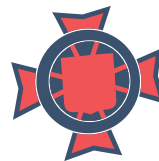
100



9

Karakter is je
belangrijkste project

114



10

Daden zijn meer waard
dan woorden

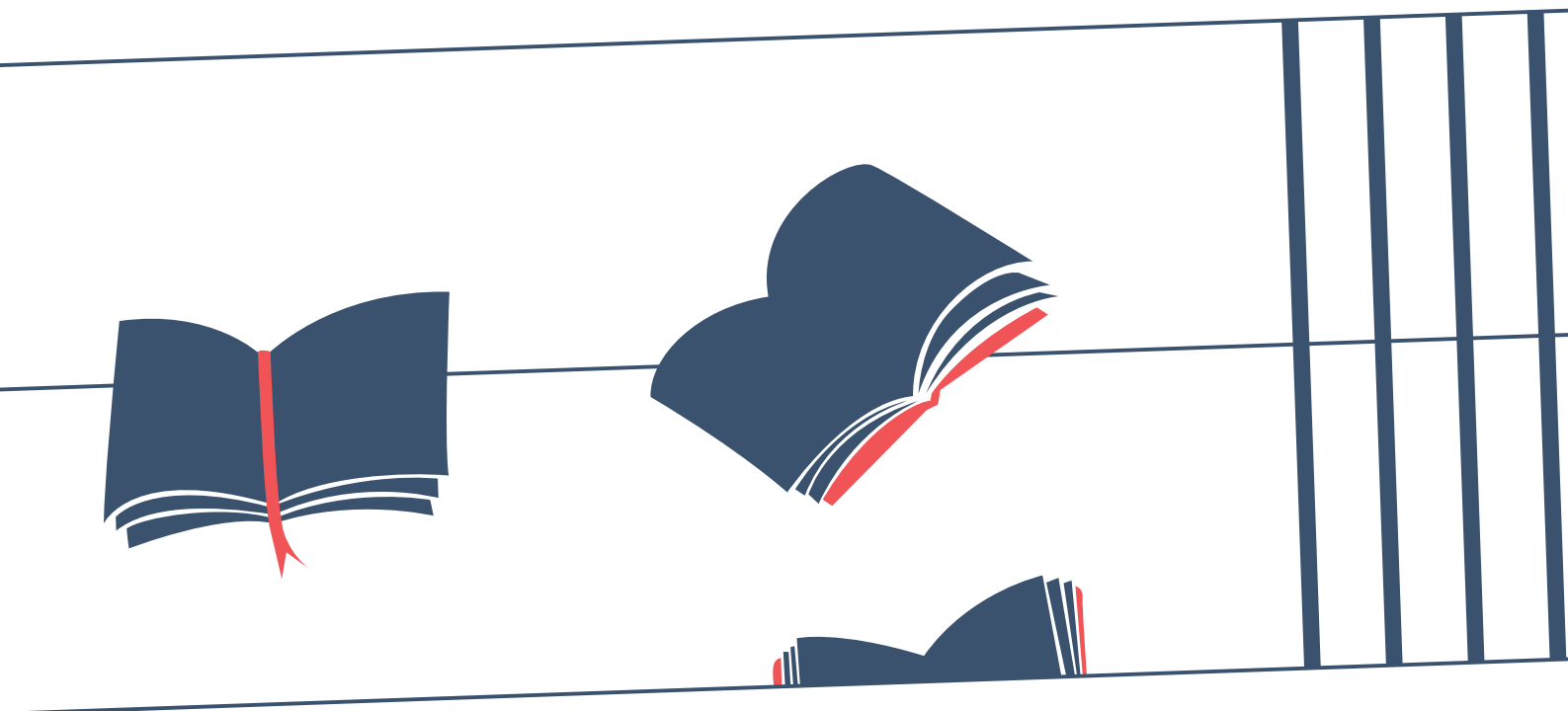
124

Inleiding

Twaalf jaar. Twaalf jaar lang heb ik getraind voor minder dan twee minuten schaatsen. Het is februari 2010 en over twee weken beginnen de Olympische Spelen in Vancouver. Míjn Olympische Spelen. Tot twee keer toe heb ik ze gemist, in 2002 en in 2006. Ik ben 29 jaar oud, en dit zou zomaar mijn enige kans kunnen zijn op olympische roem. In Vancouver, op de 1.500 meter, moet het gebeuren. Alles wat ik tot nu toe heb gedaan, moet dán samenkomen.

In de twee weken voor die allesbepalende race schieten er allerlei vragen door mijn hoofd. Wat als mijn race mislukt? Wat als ik al die jaren voor niets heb getraind? Wat als ik de rest van mijn leven met spijt moet terugkijken op deze dag?

Dat soort vragen herken je misschien als je veel tijd, energie en liefde steekt in je werk, je relatie of iets anders wat je waardevol vindt in je leven. Het zijn vragen die onvermijdelijk opkomen als je een uitdaging aangaat. Maar op het moment dat je wilt presteren helpen ze niet.



In die spannende weken voor de Olympische Spelen van 2010 lees ik voor het eerst over stoïcijnse filosofie. Of ik mijn gouden medaille eraan te danken heb, durf ik niet te zeggen. Maar ik ben sindsdien niet meer gestopt met het lezen over en toepassen van de stoïcijnse ideeën. Het trainen van een stoïcijnse mindset heeft me tegelijkertijd meer ontspannen én meer gedreven gemaakt.

We zijn gewend, en dat geldt zeker voor topsporters, aan de gedachte dat we onze wereld kunnen controleren en resultaten af kunnen dwingen. Maar we weten ook dat we die macht eigenlijk niet hebben: tegenstanders kunnen beter zijn, de markt kan mee- of tegenzitten, een pandemie kan zomaar roet in het eten gooien of je hebt gewoon domme pech. De echte wereld is chaotisch, hard en onvoorspelbaar.

Hoe trainen we onszelf om daar goed mee om te gaan? Om rechtop te blijven staan in het leven, om rust en voldoening te

***Wat een
obstakel was
wordt een hulpmiddel,
wat je verhinderde
een bepaalde weg
in te slaan wordt
een richtingwijzer.***

~ Marcus Aurelius

De wereld veroveren, laten zien dat ik de beste ben. Daar draait mijn hele leven om als 21-jarige schaatser. Het is 2001 en ik werk toe naar de Olympische Spelen van 2002. De komende jaren ga ik alles winnen. Mijn toekomstige zeges teken ik alvast in op de kalender. Falen bestaat niet in mijn ogen. Ik ben de jongste en meest veelbelovende schaatser in Nederland.

Om mijn sportieve plannen om te zetten in geld, blaas ik tijdens contractonderhandelingen met mijn sponsor hoog van de toren. Mijn sponsor vindt de ambitie die ik uitstraal prachtig en gaat mee in mijn verhaal. Ik krijg een dik contract, natuurlijk wel met de kanttekening dat er prestaties van mij verwacht worden: welkom in de harde en resultaatgerichte wereld van topsport.

Om de verwachtingen waar te maken, schrap ik alle rustdagen uit mijn trainingsschema. Tijdens de trainingen doe ik ook nog eens meer dan er van me wordt gevraagd. Als we tien rondjes schaatsen, doe ik er elf. Als we drie weken op trainingskamp gaan, blijf ik nog drie dagen langer en als ik twee uur moet fietsen, worden dat er altijd drie. Harder werken betekent toch harder schaatsen?

Dat vertel ik mezelf in ieder geval, maar ik draaf door in mijn prestatiedrang. Zelf heb ik dat niet zo door, ik heb oogkleppen op, totdat mijn lichaam mij een halt toeroept. Op de gekste momenten ben ik moe en word ik ziek. Als ik daarvan ben hersteld, voer ik meteen mijn trainingsbelasting op om de verloren dagen in te halen, waardoor ik snel opnieuw ziek word.

Als ik op een trainingskamp in Inzell naar de ijsbaan wandel, gaat het niet meer. Het is ijskoud, donker en ik ben al moe voordat ik bij de ijsbaan ben. Ik vecht tegen de stem in mijn hoofd die

zegt: 'Dit slaat nergens op. Waarom draai je niet om? Waarom ga je niet naar huis?' Ik negeer de stem en trek mijn schaatsen aan om na een paar rondjes rijden te concluderen dat ik doodop ben en dat het zo echt niet langer gaat.

Drie maanden voordat de Olympische Spelen in Salt Lake City van start gaan, is er iets goed mis met me. Ik ben ziek en zwaar overtraind, in het normale leven vergelijkbaar met een burn-out. Nederland wint in 2002 acht olympische medailles, maar ik ben er niet bij. Thuis op de bank kan ik nauwelijks de moed opbrengen om de tv aan te doen. Met tegenzin in mijn lijf zie ik hoe de medailles worden verdeeld.

Daar lig ik dan, als een patiënt in mijn bed. De commentaren in de schaatswereld hoor ik natuurlijk ook: einde carrière voor Tui-tert. Gek word ik, want het is niet ver van de waarheid. Als talent krijg je maar een paar jaar de tijd om door te breken. Als je het begin twintig niet hebt laten zien, kun je een mooie carrière wel op je buik schrijven. Mijn droom ligt in duigen omdat ik er te hard voor werkte. Wat een doemscenario.

Een filosofie geboren uit tegenslag

Had ik toen maar geweten wat ik nu weet over de stoïcijnse filosofie, een stroming die er nooit was geweest zonder tegenslag. Het zou nog jaren duren voordat ik voor het eerst in aanraking kwam met de stoïcijnen, maar ik had er in 2002 veel aan kunnen hebben.

Bijvoorbeeld aan de teksten van de grondlegger van het stoïcisme, Zeno (335-262 v.Chr), een rijke Fenicische koopman. Rond het jaar 300 voor Christus leed hij schipbreuk in de buurt van Athene. Daarbij verloor hij zijn kostbare lading: vrijwel al zijn bezittingen was hij in één klap kwijt.

TRAINING 1

TRAIN TEGENSLAG

Om tegenslag te kunnen accepteren, maakten de stoïcijnen zich een zo helder mogelijke voorstelling van hoe die tegenslag eruitzag. Op deze manier kun je je gedachten erover trainen, net als een spier.

STAP 1 Bedenk een situatie waar je je zorgen over maakt.

Bijvoorbeeld ~> Contractverlenging

STAP 2 Stel je de meest onwenselijke uitkomst voor.

~> Je contract wordt niet verlengd

STAP 3 Pak een papier en trek een cirkel.

Maak 'm lekker groot zodat je er veel in kunt schrijven.

STAP 4 Schrijf nu in de cirkel minstens 10 woorden op die je met die meest onwenselijke uitkomst associeert.

~> Geldzorgen, werkloos zijn, etc.

STAP 5 Geef deze uitkomst een naam en zet die boven de cirkel.

~> 'Als ik werkloos ben'

STAP 6 Schrijf buiten de cirkel in een paar steekwoorden hoe je met deze meest onwenselijke uitkomst kunt omgaan.

~> Meer sparen, nieuwe vaardigheden blijven leren, vrienden vragen om support

Als je deze oefening hebt gedaan, vermindert je angst voor de onwenselijke situatie, omdat je voorbereid bent.



**PRINCIPE
2**



**ALS JE MINDER
OORDEELT**



**BEGRIJP
JE MEER**

Als kind verwacht je niet dat je ouders gaan scheiden. Ouders snappen hoe de wereld werkt en weten wat ze doen, toch? Natuurlijk kunnen ze weleens ruzie hebben, maar uit elkaar gaan? Nee.

Als ik net doorbreek met schaatsen, rond 1999, gebeurt het toch. Verdriet, liefde, onbegrip en pijn vertalen zich in een gekke cocktail van emoties tussen mijn vader en moeder. Met name met mijn vader bots ik hierover. Ik zie dat hij kwaad is en zich geen raad weet met de situatie die ontaardt in een vechtscheiding. Maar die kwaadheid kan ik niet goed begrijpen en ik word er bovendien zelf kwaad van. Hij is toch de volwassene?

Ik kies de kant van mijn moeder. Ik help haar door een huis voor haar te kopen en probeer haar te ondersteunen. Met de boosheid op mijn vader doe ik niet veel, ik neem afstand van hem. Ik doe geen poging de situatie op een dieper niveau te begrijpen en probeer me volledig te richten op het schaatsen. Mijn oordeel staat vast: hij zit fout, hij is de boeman en dus verbreek ik al het contact – hij veroorzaakt namelijk alleen maar negatieve energie.

‘Het is wel je vader hè,’ hoor ik mensen zeggen, maar ik wuif het weg. Het is een rigoureuus besluit, maar op dat moment voelt het als de enige juiste keuze. Ik heb geen zin om speelbal te zijn van emoties die constant uit de hand lopen.

Ruimte voor emoties

Het is een grove misvatting dat stoïcijnen als doel hebben emoties te negeren, zoals het woord stoïcijns in onze taal vaak wordt gebruikt. Emoties zijn onderdeel van onze menselijke natuur, ze zitten in ons DNA, we kunnen ze niet uitzetten. We leren als kind al emoties te herkennen, meestal van onze ouders, maar ook van

andere mensen in onze omgeving. Dit verbindt ons met anderen.

Volgens de stoïcijnen zijn emoties het gevolg van ons oordeel over gebeurtenissen. Een emotie is in de basis niet goed of slecht. Het is een reflectie van jouw oordeel en jouw denken over een situatie.

De stoïcijnen proberen niet te handelen vanuit de directe emotie. Dat wil zeggen: zij streven ernaar om geen keuzes te maken op basis van frustratie, woede of euforie. In plaats daarvan proberen ze de gedachten en oordelen achter hun emoties te begrijpen en daardoor beter te handelen.

Hoe je die emoties kunt begrijpen? Simpel: door erover na te denken en jezelf de juiste vragen te stellen. We zijn in staat emoties te hebben en die tegelijkertijd te beschouwen: 'Ik ben woedend, dat is een feit, maar hoe komt dat?' Dat is een geweldige vaardigheid van ons mensen.

Om dit te verduidelijken, gebruikt Seneca de metafoer van een wond. Je kunt door een ongeluk een fysieke wond oplopen, maar als je die goed behandelt, heb je er na een tijdje geen last meer van. Maar als een goede vriend je diep beledigt, levert dat een ander soort verwonding op. Een kras op je ziel, als ik even een cliché mag gebruiken. Waar je bij een fysieke wond vanzelfsprekend analyseert hoe je die moet genezen, laten we een mentale wond vaak dooretteren. Dat is zonde, want je kunt er de rest van je leven last van hebben.

De stoïcijnen proberen met emotionele pijn net zo om te gaan als met fysieke pijn. Ze probeerden het oordeel achter die pijn bloot te leggen, om zo de pijn te genezen. Niet voor niets werden filosofen in de oudheid gezien als de dokters voor de ziel, vergelijkbaar met psychologen of psychiaters nu. En niet voor niets vin-

den we veel stoïcijnse filosofie terug in moderne cognitieve gedragstherapieën.

Hoe kun je een emotie begrijpen? Een emotie overkomt je toch gewoon? Misschien is het goed om een onderscheid te maken tussen de eerste impuls en de emotie die daarop volgt. De eerste directe impuls die je voelt kun je niet beïnvloeden. De directe pijn na een val of de adrenaline die door je lijf giert als een auto voor je vol in de remmen gaat, zijn voorbeelden van een eerste impuls.

Een beroemd stoïcijnse verhaal dat het verschil tussen emotie en eerste impuls illustreert, gaat over een vooraanstaand stoïcijnse leraar. Hij zit met andere opvarenden op een schip dat terechtkomt in een zware storm. De golven gaan tekeer en het schip dreigt om te slaan. De stoïcijn trekt net als de anderen wit weg van angst en ziet er net zo bevreesd uit als de rest van de opvarenden. Maar de stoïcijn behoudt zijn kalmte, in tegenstelling tot de anderen, die schreeuwen en klagen over het einde der tijden. Als de wind gaat liggen en de golven tot rust zijn gekomen, komt een van de opvarenden naar de stoïcijn toe en vraagt hem hoe het toch kan dat zijn gezicht net zo wit wegtrok als bij alle andere opvarenden. Dat is toch niet bepaald stoïcijnse? De stoïcijn antwoordt dat ook een wijs man eerste impulsen voelt, maar dat hij ze niet omzet in emoties. Een wijs man kan even van zijn stuk gebracht zijn, maar herpakt zich snel.

Door het toepassen van een stoïcijnse mindset leer je angst te voelen, net als ieder ander mens, maar kies je ervoor niet mee te gaan in die eerste impuls. Je drukt de angst niet weg, maar je neemt controle over die angst door met je gedachten niet te rea-

geren op die eerste impuls. Het resultaat is dat je rustig kunt blijven en juist kunt handelen.

Voetballers die een wedstrijd hebben verloren, zeggen vaak boos en teleurgesteld dat ze 'verdienden te winnen'. Dat is een mooi voorbeeld van wat de als slaaf geboren stoïcijn Epictetus (50-135 n.Chr.) beschrijft als 'emoties als gevolg van een verkeerd oordeel', namelijk dat de voetballer recht zou hebben op de overwinning. De voetballer beoordeelt de uitslag als oneerlijk en daarom staat hij nu boos voor de camera's. Als hij blijft hangen in die boosheid, zal hij minder snel nadenken over wat hij de volgende keer kan doen om de kans op winst te vergroten.

Nog een voorbeeld: als een ondernemer jaloers is op een concurrent die veel meer verkoopt, schuilt daarachter het oordeel dat zijn eigen product net zo goed is, of zelfs beter. Door alleen maar bezig te zijn met die jaloezie, is de ondernemer dus bezig met de ander en niet met zijn eigen product, service of marketing. Dat maakt de kans dat hij zelf succesvoller wordt kleiner.

Met dit soort slachtofferschap hoef je bij Epictetus dan ook niet aan te komen: niemand anders dan wijzelf zijn verantwoordelijk voor ons eigen oordeel. Die les van Epictetus geldt ook als iemand probeert je van je stuk te brengen door te provoceren. Dan kun je ervoor kiezen er niet op in te gaan, niet te handelen op basis van je eerste emotionele reactie. Reageer je er wel op, dan word je medeplichtig aan de provocatie, want het is je eigen keuze om dat te doen.

Niet handelen op die eerste impuls wil zeker niet zeggen dat je helemaal niet moet handelen. Zo besluit Seneca de bandieten te achtervolgen die zijn vader hebben overvallen en vermoord.



DE STOÏCIJNSE SPORTER

Op welk niveau je ook sport: je presteert het best en geniet het meest als je opgaat in de fysieke activiteit, in het moment. Wat je vooral niet moet doen: je bezighouden met een uitslag of met anderen. Want daar heb je geen invloed op.

De allersnelste manier om uit die concentratie en focus te komen, is je te laten provoceren. Of je nu in een olympische finale of een voetbalveld achteraf staat, jij kiest er zelf voor om je te laten afleiden door anderen. Weg is je concentratie, weg het plezier, weg het resultaat. Richt je op je taak en op het fysieke gevoel van sporten dat je blij maakt.



**MAVEN
PUBLISHING**

DIT ZOULDEN MEER MENSEN MOETEN WETEN

Maven Publishing is gespecialiseerd in het toegankelijk maken van wetenschappelijke kennis over menselijk gedrag. Elk jaar worden de meest interessante nieuwe inzichten en onderwerpen op dit gebied geselecteerd. Maven Publishing geeft boeken, e-boeken, online cursussen en luisterboeken uit en organiseert Mavenementen. Met Maven at Work helpen we wetenschappers en experts om hun ideeën te delen met het bedrijfsleven.