

MENTAAL STERK

MENTAAL
STERK

Trainen om te overwinnen

WOUTER SMIT

kompas

© 2023 Wouter Smit

Voor deze uitgave:

© 2023 Uitgeverij Kompas

Redactie: Siebe Huizinga

Omslag en binnenwerk: Iris Borst, i-design

Promotie en publiciteit: Bert Gelderblom

Foto's omslag: Iris Borst, i-design

Foto's binnenwerk: Wouter Smit

Grafische verzorging: Bij JD drukwerkbemiddeling B.V.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978-94-92107-44-2

NUR 402

www.uitgeverijkompas.nl

kompas

GEBRUIKERSOVEREENKOMST

Beste Lezer,



Op deze pagina lees je de gebruikersovereenkomst betreffende *Mentaal Sterk* (nader te noemen: 'Boek'). Met het lezen van het Boek, verbind jij je als lezer (nader te noemen: 'Groeimaat') aan de volgende vijf uitdagingen van Wutru (nader te noemen: 'Auteur').

1. De Groeimaat zal kansen zoeken in doelen, uitdagingen en tegenslagen.
2. De Groeimaat zal denken in mogelijkheden, niet in onmogelijkheden.
3. De Groeimaat behoudt gedurende het proces vertrouwen in eigen kunnen en leeft daarnaar.
4. De Groeimaat steunt zijn/haar mede-groeimaat bij het nastreven van te verwezenlijken doelen.
5. De Groeimaat zal verslaafd raken aan het gevoel van overwinnen.

Namens de Auteur wensen we je veel mentale en fysieke groei. Mogen al je doelen worden bereikt en al je dromen uitkomen.

De Uitgever.

Inhoud

Mission Statement	13
Get ready!	15
 PREP	
Aanleg voor tumoren	23
Sterk, ik?	30
Prikkels	38
Spiegelbeeld	44
Drive!	50
Make it awesome!	58
A plan comes together	65
Fundamentalist	69
 TRAIN	
De spanning stijgt	77
De mentale sportschool	81
Spiergroepen	86
Focus en flow	99
Winnen en leren	107
Excuses tellen niet	110
Op de plááts – rust!	112

 **EAT**

Have a little faith	121
Gedachtendieet	126
Safe word	133
Shotje DOES	138
Spotters	144

 **REPEAT**

Allemaal routine	151
Mijn eerste keer	159
Spierpijn	164
Liever moe dan lui	170
Hé Wutru, hoe gaat het?	181
Lezers over Kapot Sterk	190

Mission Statement

'Ik, Wutru, durf uit mijn comfortzone te stappen.

Om de uitdaging aan te gaan met alles wat ik moeilijk en ongemakkelijk vind.

Het aangaan van uitdagingen helpt mij om strijdbaar te zijn en te blijven.

Om nooit op te geven en om tegenslagen te overwinnen!'

Get ready!

Train om écht STERK te worden. Fysiek en mentaal. Want dan train je voor WEERBAARHEID en ONOVERWINNELIJKHEID. Dan train je voor je leven!

Herken je de woorden uit mijn vorige boek, *Kapot Sterk*? Ze gelden nog steeds. En voor mij meer dan ooit, met inmiddels meer een nadruk op mentaal dan op fysiek. Want tumoren: ik heb er aanleg voor.

Ruim twee jaar geleden ontwrichtte een tumor in mijn wervelkolom niet alleen mijn lijf, maar ook mijn hele sportieve, professionele en persoonlijke leven. Ik raakte in shock, herpakte mijzelf, ging de strijd aan, overwon en nam mijn leven weer op met mijn vriendin Esmee en Luna, ons dochtertje dat ik door mijn onverwachte ziekte vreesde nooit te zullen leren kennen.

Wat de volgende uitdaging in mijn leven ook was, zo nam ik mij voor, ik zou er klaar voor zijn. Klaar om de lessen toe te passen, die ik als sportman tijdens mijn gevecht naar herstel had geleerd. *Kapot sterk*, dat was ik en daarover schreef ik mijn boek, dat zeker voor mij een onverwacht groot succes was. Het boek bleek anderen aan te spreken. Die anderen spraken mij weer aan en zo groeide het besef dat ik niet uniek en niet alleen was in mijn strijd.

De strijd tegen mijn tumor leek een gelopen en gewonnen race; een afgerond gedeelte van mijn leven waarop ik

met *lessons learned* dankbaar en trots kon terugkijken. Het was het laatste hoofdstuk in een boek, dat ik afsloot met de woorden van mijn vader, die op relatief jonge leeftijd aan een vergelijkbare ziekte was overleden waar ik nu last van had gehad: ‘Wees zuinig op elkaar en maak er een feestje van.’

Toen, kort voor de geboorte van mijn zoontje Jovi, werd het feestje even flink verpest. Want wéér was er een tumor ontdekt, een nieuwe, nu lager in mijn rug. Ik had er aanleg voor, vermoedde de arts.

Het slechte bericht bracht mijn nieuw herwonnen geluk en wereld met een schok tot stilstand. Onmiddellijk breidde die kleine, donkere vlek onder in mijn ruggenwervel zich uit tot een klevrige poel van wanhoop die omhoog kroop en mijn geest verstikte. Al mijn eerder ontwikkelde angsten en negatieve gedachten ontwaakten weer en werden als donkere schaduwen naar die poel getrokken, maakten haar nog dieper en bodemlozer, waardoor ik weer bijna even verdronk. Weer. Bijna. Even. Had ik eigenlijk wel zo veel van mijn eerdere strijd geleerd? Was ik inderdaad wel ‘kapot sterk’? Dat gevoel had ik niet.

De tumor was als een dolkstoot in mijn rug. Wéér liet mijn lijf mij in de steek. Hoe dodelijk de dolkstoot was, zou nog moeten blijken. Daartoe zou een scan moeten worden gemaakt, over zes maanden. Zes maanden! Die tijd was nodig om de ontwikkeling van de tumor te kunnen zien. Dat betekende een half jaar onzekerheid.

Ik herinner mij nog de onzekerheid van die eerste keer, die verscheurende twijfel, die wanhoop! Lang duurde die

Get ready!

wanhoop gelukkig niet. Al na een paar dagen wist ik mijzelf te herpakken. Vond ik ondanks mijn donkere gedachten en dankzij anderen de weg voorbij dat dieptepunt.

Het zijn letterlijk de woorden die ik schreef in *Kapot Sterk*. Woorden die ook nu golden. De ervaring was dan ook vrijwel identiek, net zo overweldigend en kort voor de geboorte van een kind.

Met één groot verschil: ik had het eerder meegemaakt. Ik had er herinneringen aan, zoals mijn lichaam herinneringen heeft aan bewegingen en weerstanden. Motorisch geheugen en spiergeheugen, heet dat. Is er ook een soort van mentaal geheugen? Zijn er mentale spieren die te trainen zijn. *Crazy idea*, dus waarom niet?

Hoe meer ik er over nadacht, hoe meer ik besepte dat mentale kracht meer nog dan fysieke kracht aan de basis stond van mijn sportieve (zelf)overwinningen. Dankzij mentale kracht kon ik door mijn grenzen breken, door breekpunten gaan, en behaalde ik doelen die vooraf zo goed als onmogelijk leken.

Wat ik ook besepte: meer dan aan fysieke kracht had ik behoefte aan mentale kracht en weerbaarheid. Die kracht die ik eerder inzette bij extreme prestaties, bij het doorbreken van eigen grenzen, was die sterk genoeg om zes maanden onzekerheid te overwinnen? Kon ik dingen doen, oefeningen en doelen bedenken om net zoals de vorige keer sterk aan de start te komen? Misschien was die start nu geen operatie, maar een doodvonnis.

Maar moest ik mij daar nou wel druk over maken, over dit soort scenario's? Kon ik niet beter positieve doelen

stellen en daar naartoe leven?

Zes maanden onzekerheid had ik te overbruggen. Een mooie periode om een community te starten, lezingen te verzorgen, een boek te schrijven... Een mooie periode ook om mentaal sterk te worden. Sterker dan ik was en ben. Om ook dat aan te pakken als een sportprestatie. Wat is mijn pijnniveau, waar liggen mijn grenzen en hoe verleg ik ze?

Nee, tumoren waren niet de aanleg die ik ooit hoopte te hebben. Een ander talent was welkom geweest. Toch zou en zal ik met deze aanleg moeten leren leven. Met deze en mogelijk nog meer tumoren moeten leren óverleven. Dus welke kansen en mogelijkheden geven ze mij? Wat kan ik leren van mijn ervaringen? En wat de volgende uitdaging in mijn leven ook zou zijn, zo nam ik mij voor, ik zou er klaar voor zijn.

Nu, meer dan zes maanden later, ben ik er méér dan klaar voor! Van kapot sterk naar mentaal sterk: nooit gedacht dat ik die transformatie zou maken. Maar ja, had ik ooit kunnen denken dat ik naast krachtspporter ook duursporter zou zijn?

En jij? Ben jij er klaar voor? Klaar voor je ware potentieel, je ware identiteit? Klaar om te transformeren naar meer? Naar beter, voorbij best? Klaar voor nieuwe doelen, uitdagingen en tegenslagen?

Dat b́en je!

PREP



Aanleg voor tumoren

Maandag 6 juni 2022.

Vol zelfvertrouwen rijd ik naar mijn tweede jaarlijkse MRI-controle in het UMC Utrecht. Met wat gezonde wedstrijdspanning in mijn lijf, dat wel, maar verder voel ik me zeker van mijzelf, van mijn lijf.

Dit herwonnen zelfvertrouwen heeft twee jaar eerder de nodige schade opgelopen. Zo'n vijf centimeter dikke tumor in mijn wervelkolom verandert veel. Het kostte me dan ook wel enige tijd voordat ik het vertrouwen in mijzelf en het leven terug had. Een leven zonder schijnbare toekomst, is dat wel leven?

Deze nieuwe MRI-scan zal de bevestiging zijn dat het allemaal goed zit. Dat ik mijn toekomst terug heb. Het zal de laatste twijfels wegnemen, het laatste restje onrust uit mijn lijf wassen, als een klysm. Eén keer gehad, na mijn eerste operatie. Niet echt mijn ding.

Met die gedachte aan een succesvol laatste onderzoek heb ik voor mijzelf ook al een beloning gekocht. Een festivalkaartje, het eerste sinds corona. Met de hele vriendengroep ga ik naar Tomorrowland om te genieten van het leven en om niet te denken aan morgen, hoewel de morgen stralend zal zijn. Mijzelf belonen bij goede resultaten, dat doe ik al mijn leven lang.

Ik heb ook altijd het idee dat ik invloed kan hebben op die goede resultaten – en op de slechte, dat spreekt voor

zich. Neem bijvoorbeeld deze scan, waarop ik mij al heel wat weken heb gericht.

Zo was Koningsdag, 27 april, voor mij even het laatste feestelijke wapenfeit. Daarna? Geen alcohol, voldoende slaap, gezonder eten en nog meer focus op mijn fitheid: vier pijlers om mentaal en fysiek nog beter in balans te zijn. Dat heb ik nodig, ook om te compenseren voor de spanning die in mij groeit zodra ik naar iets toeleef. Het is gezonde spanning. Geen angst voor een mogelijk slecht resultaat, maar gewoon onwetendheid en daardoor onzekerheid. De bevestiging willen hebben dat het inderdaad goed zit. *Maak je nou geen zorgen, heb een beetje vertrouwen in jezelf.*

Jammer dat ik na zo'n MRI-scan nog ruim een week op de uitslag moet wachten...

De tien dagen na de MRI-scan zijn heftiger dan de tien dagen ervoor. De neurochirurg had toch al lang zijn telefoon kunnen pakken? Ja, hé, wat zei ik nou eerder al die tijd tegen mijzelf? Maak je nou geen zorgen, heb toch een beetje vertrouwen in jezelf... Pfff, makkelijk is dat niet met al die onzekerheden van vroeger waarmee ik dacht te hebben afgerekend en die toch weer naar boven komen. Maar oké, maak ik mijzelf wijs, als hij niet belt, dan zal het wel goed zitten, toch?

Ik waag er zelfs nog een Instagrampost aan. Ome Wutru liggend in de MRI-tunnel met een tekstje erbij. Iets in de trant van: 'De jaarlijkse MRI-controle zit er weer op...' Even mijn volgers laten zien dat ik soort van *in control* ben. En ze hebben een recht om te weten wat me bezighoudt.

Aanleg voor tumoren



Daar ga ik weer, voor de zoveelste keer, in de donut.

Volgers? Ze zijn *bazen!* ‘Wutru is niet kapot te krijgen,’ lees ik. En: ‘Alles komt goed.’ Zelfs: ‘Als je niet eerder wordt gebeld, dan betekent dat goed nieuws.’ *Ja, dat dacht ik zelf ook al!*

De berichten doen me goed. De positiviteit voedt me. Net zoals negativiteit dat trouwens ook doet. Die gevoeligheid, dat beïnvloeden van mijn eigen gevoel door externe factoren, is wel wat tricky, weet ik uit ervaring. De eerste keer dat er een tumor in mijn rug werd ontdekt, heb ik mij met mijn zoekopdrachten bijna het graf in gegoogeld...

De dag van de uitslag ben ik aan het werk op het sportcentrum. Ik ben er vestigingsmanager. Wat dat betreft is er weinig veranderd ten opzichte van de vorige keer, de eerdere tumor. En net als die vorige keer gaat de telefoon, anoniem.

Mijn smartphone trilt, mijn hart roffelt. Die twee zijn direct met elkaar verbonden, alsof ze op bluetooth zitten.

Sinds het slecht-nieuwsbelletje van het ziekenhuis twee jaar terug – ‘Je hebt een tumor in de zenuwbaan van je rug..’ – schiet er bij een anoniem telefoontje altijd een stresssignaal dwars door mijn lijf. Het is alsof er van teen tot kruin een stroomstoot door mij heen gaat, die mijn hart op hol brengt, mijn maag doet draaien en mijn lijf doet zweten. Lekker relaxed.

Als ik nou gewoon thuis zou was geweest, dan had ik me er tenminste op kunnen voorbereiden. Zoiets als het ‘bracen’ voor een zware squat, of het aanspannen van de buikspieren als je een stevige stoot in de maag verwacht. Maar dan mentaal, klaar voor de klap.

‘Hé Wouter!’ En... ontspan. Het is maar werk.

Half uurtje later: anoniem telefoontje, stress!

‘Hoe gaat het?’ vraagt de neurochirurg.

Ja, dat moet je mij vertellen! ‘Ik voel me goed, nergens last van,’ antwoord ik. ‘Ik hoop dat de uitslag van de MRI-scan dit ook laat zien.’ Die opmerking klinkt alsof ik hengel naar een positieve reactie. Dan ben ik stil. Heeft de klank van zijn stem al verraden hoe goed of slecht het nieuws is?

‘Op de plek waar die vijf centimeter grote tumor zat, is geen verdere activiteit gevonden en het ziet er goed uit. Het ene plekje dat twee jaar terug ook was geconstateerd,

laat niet of nauwelijks groei zien...'

Shit. Het klinkt goed, maar die toon... Ik bedoel, als het echt goed nieuws was geweest, dan had hij het allemaal niet zo bedachtzaam gezegd. En dan zou er geen pauze zijn. Het klinkt alsof hij langzaam aan het aftellen is naar iets wat ik liever niet wil horen.

'...Er is echter wel een nieuw plekje gevonden ter hoogte van je heiligbeen, wat tot nu toe gegroeid is naar acht millimeter.

Klabam! Mijn brein ontploft. Nou ja, kortsluiting en een chemische reactie, een vuurwerk van emoties en vragen. Zelfde tumor? Weg te halen? Ga ik dood? Waar is Esmee?

'We plannen over een half jaar een volgende afspraak in, om te kijken hoe het zich ontwikkelt. Ik breng dan de hele lengte van je rug in kaart. De craniocervicale as.'

Een half jaar! Over een half jaar is het misschien te laat! Over een half jaar ben ik dood!

'Kan ik niet al over drie maanden langskomen voor een scan? Kan het eventueel geopereerd worden, net zoals twee jaar geleden?'

'Dat half jaar is nodig om te zien hoe het zich ontwikkelt,' antwoordt de neurochirurg. 'De gangen zijn wat nauwer dan de vorige keer.'

Geen idee wat hij daarmee bedoelt, maar omdat het vuurwerk in mij nog altijd doorgaat, ben ik niet bij zinnen om die vraag te stellen. De enige vragen waar ik bij kan, zijn de vragen die ik twee jaar geleden ook al had. 'Waar kan ik last van krijgen?'

'Het is mogelijk dat je het kan voelen bij je genitaliën...'
Wát? Pijn of impotentie?

‘Hoe kan het nou dat er weer wat nieuws is gevonden?’
jammer ik.

‘Je kan er aanleg voor hebben.’

Al de laatste seconden van het telefoongesprek heb ik last van mijn staartbeen. Stresspijn, net als twee jaar terug. Een fantoom, weet ik. Gaat vanzelf over zodra ik mijzelf heb herpakt en uit de rouw ben, als ik weer wat zekerder ben.

Zeker? Waar kan ik nog zeker van zijn? Van mijn gevoel? Ik denk het niet. Van mijn gedachten? Zo voelt het niet.

Beduusd en bedroefd door alles licht ik mijn collega’s in, stap ik in de auto en rijd ik naar huis, naar Esmee. Weer naar Esmee. Esmee die opnieuw hoogzwanger is. Die ik weer het slechte nieuws moet vertellen, waar ik eigenlijk geen woorden voor heb. Het is meer dan een *déjà-vu*, het is een exacte herhaling. De vorige keer?

De rit van twintig minuten leek uren te duren. Ik was verdoofd, stond buiten de tijd ook en was oneindig bezorgd. *Esmee, hoe vertel ik het haar? Hoe breng ik dit nieuws terwijl ze hoogzwanger is en dit de gelukkigste tijd van ons leven moet zijn?* Ik oefende het zelfs, hardop. ‘Schat, ik moet je wat zeggen...’

Nu? Ik blijf erbij met mijn hoofd, ook al slaan de emoties tegen mijn schedel als golven op de kust.

Aanleg voor tumoren... Mijn coach Robert zei dat ik aanleg had voor classic bodybuilding. Aanleg om vol vertrouwen met mijn lijf voor publiek in enkel een slip op het podium te staan.

Deze aanleg voor tumoren is toch echt anders en als

het echt aanleg is, dan zal ik er mee moeten zien te leven. Dan zal ik sowieso mentaal de eerste zes maanden moeten zien te overleven. Dan zal ik het leven en het geluk, Esmee, Luna en de geboorte van ons nieuwe kindje centraal moeten stellen.

Hoe kan ik met enige geloofwaardigheid en fatsoen de lessen van *Kapot Sterk*, mijn eerste boek, aan de kant gooien enkel omdat ik weer slecht nieuws heb? O, ik snap mijzelf heus wel. Ik begrijp wel dat ik nu eerst de klap moet incasseren. Maar ik heb twintig minuten om tot rede te komen. Om mijzelf te kalmeren. En ik zal tot een methode moeten komen om te kunnen omgaan met ‘de aanleg’ die ik heb, dat talent voor tumoren.

Schreeuwde ik het niet van de daken?

Welke UITDAGINGEN durf jij aan? Wat wil jij PRESTEREN? Welke grens wil jij DOORBREKEN?

Zei ik het niet zelf vol zelfvertrouwen?

KOM IN ACTIE! Stel jezelf op de proef. Zoek uitdagingen. En heeft de uitdaging jou gevonden? Ga dan van verslagen naar slagvaardig! Verval niet in het negatieve. Moeilijke periodes tekenen je niet alleen, ze vormen je. Je overleeft die shit en komt er sterker uit!

Voor ik thuis ben, wil ik mijzelf weer in de hand hebben. En als ik thuis ben, dan herpak ik mij en maak ik een plan. Een plan om te leven met mijn aanleg.