

‘Dit boek wekt een verlangen op om de beste versie van jezelf te zijn.’

~ Els van Steijn
bestsellerauteur van
De fontein, vind je plek

OVER DRIVE:

‘Dit is precies de mindset die je wil hebben.’

~ Pieter van den Hoogenband

‘Zo mooi gevat in persoonlijke inzichten. Laten we de schrijver voortaan Markus Aurelius Tuitert noemen.’

~ Arie Boomsma

‘Mark is een stoïcijn en na het lezen van dit boek wil ik het ook zijn.’

~ Marieke Elsinga

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

~ Ernst-Jan Pfauth

Welkom!



**Activeer hier
jouw exemplaar
van FLOW**



Mark Tuitert.
A stylized handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mark Tuitert'.

MARK TUITERT

FLOW

DE STOÏCIJNSE MINDSET VOOR EEN
RIJKELIJK STROMEND LEVEN

10
LESSEN
OM ALTIJD
SOEPEL
KOERS TE
HOUDEN

Geschreven in samenwerking met Thomas Hogeling
Met illustraties van Ruben Steeman

MAVEN
PUBLISHING

10 LESSEN OM ALTIJD SOEPEL KOERS TE HOUDEN



TEGENSLAGEN
Kies je eigen houding
15



OORDELEN
Blijf de juiste vragen stellen
33



WINNEN
Focus op het proces
51



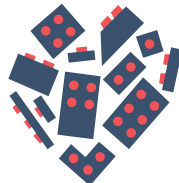
TEAMBELANG
Maak je wereld groter
71



HET LOT
Speel je rol met verve
89



DE DOOD
Leef met het einde in zicht
105



GELUK
Plaats geluk in het nu,
niet in de toekomst
121



KOMPAS
Ontdek de missie die bij je past
139



KARAKTER
Laat je niet leiden door je ego
157



DADEN
Laat je leven stromen
175

INLEIDING

***Geluk is een ongehinderde
flow van leven.***

~ Zeno

Ik steek mijn hoofd door een groot groen hek. Een meter of wat lager zie ik de zwerfkatten scharrelen tussen de restanten van wat ooit de Stoa Poikilè was, de beschilderde zuilengang waar de filosoof Zeno, de grondlegger van het stoïcisme, ruim 2300 jaar geleden zijn eerste filosofielessen gaf. De geboortegrond van de stoïcijnse filosofie is inmiddels een ruïne, overwoekerd met onkruid en omgeven door moderne flats vol graffiti.

Ik ben in Athene om een aantal plekken te bezoeken waar ik al heel lang een keer naartoe wilde. Met een gids wandel ik 's ochtends over de oude Agora van de stad, de bakermat van onze westerse beschaving, de plek waar in het oude Griekenland handel, geloof, kunst, politiek en filosofie samenkwamen. De Agora was omgeven door een aantal zuilengangen – stoa's – waarvan de Stoa Poikilè, aan de noordkant van de markt, misschien wel de belangrijkste is geweest. De filosofie waar ik zoveel aan te danken heb dankt zijn naam aan die groezelige stenenhoop onder mij.

Onze gids vervolgt haar weg langs het Metroön. Dat is een tempel gewijd aan Rhea, de oppergodin van de Griekse goden.

Als de gids vertelt dat zij ‘de moeder aller Olympiërs’ is, ben ik natuurlijk een en al oor. De Grieken, legt ze me uit, associeerden Rhea met ‘levensflow’, een staat van harmonie. ‘Levensflow’ vat voor mij mooi samen waar de stoïcijnse filosofen naar streefden: hoe kun je een rijkelijk stromend leven leiden waarin je trouw aan jezelf blijft én goed zorgt voor anderen, ondanks alle onzekerheden en tegenslagen die je onvermijdelijk tegen zal komen?

Daar in Athene, in de warme herfstzon, krijgt de stoïcijnse filosofie voor mij een nieuwe betekenis. Tijdens mijn schaatscarrière gebruikte ik de teksten van Epictetus, Marcus Aurelius, Seneca en vele anderen om het beste uit mezelf te halen. De stoïcijnse mindset hielp me om effectiever te trainen, beter te presteren onder druk, een betere relatie met de mensen om mij heen te krijgen en op de 1500 meter in 2010 olympisch goud te winnen.

Maar sinds ik gestopt ben met schaatsen, sinds ik die ene grote droom van olympisch goud gehaald heb, helpt de filosofie me misschien nog wel meer. Dankzij het stoïcisme ervaar ik op veel momenten levensflow, precies zoals de gids me op de Agora uitlegt.

Een leven met flow betekent niet dat je per definitie een makkelijk leven hebt. Het betekent dat je in volle overtuiging de uitdagingen van het leven waarvoor je kiest aangaat. Want keihard werken voor een doel waar je niets mee hebt kan uitputtend zijn, terwijl nóg harder werken voor een doel waar je wel achter staat makkelijk kan voelen. Het is de overtuiging dat je op het goede pad zit, die afwezigheid van innerlijke twijfels of conflicten, waardoor alles in het leven makkelijker wordt. Dat is flow. In dit boek laat ik zien hoe anderen die flow hebben bereikt, hoe ik daar zelf van heb geleerd en wat jij daar als lezer mee kan.

VRIJHEID



1 **TEGENSLAGEN**

Kies je eigen houding

James Stockdale zit opgesloten in de benauwde cockpit van zijn A4 Skyhawk die met bijna 1000 kilometer per uur door de lucht schiet. Op weg naar het doelwit ergens in Noord-Vietnam scheert zijn straaljager rakelings over de boomtoppen van de jungle.

Plotseling barst er een spervuur van luchtafweergeschut los. Doffe knallen, overal om hem heen. Uit alle macht probeert hij zichzelf en zijn vliegtuig in veiligheid te brengen, maar dan... BAM. Alle waarschuwingslichten in de cockpit slaan op tilt.

Stockdale heeft geen andere keuze dan de hendel over te halen die zijn schietstoel activeert. Bungelend aan zijn parachute boven een klein dorpje weet hij dat dit zijn laatste minuten in vrijheid zullen zijn.

***Leg je toe op sterven, op
gevangenschap, op marteling,
op verbanning, en dat alles
met een gerust hart en vol
vertrouwen.***

~ Epictetus

Hij prent zichzelf in dat de lessen van zijn filosofisch voorbeeld Epictetus hem zullen helpen. 'Dit gaat minstens vijf jaar duren. Ik verlaat de moderne wereld en betreed de wereld van Epictetus,' herhaalt Stockdale in zichzelf.

Zodra hij de grond raakt, wordt hij gevangengenomen door een groepje Vietnamese soldaten. De onzachte landing en de ruwe behandeling die hij krijgt leveren Stockdale onder meer een gebroken been op. Hij zal daardoor zijn leven lang mank lopen, net als zijn grote voorbeeld Epictetus.

Stockdale wordt meegenomen naar het 'Hanoi Hilton', een kamp waar honderden Amerikaanse krijgsgevangenen verblijven. Ooit werd deze gevangenis gebruikt door de Franse kolonisator. Nu is het de plek waar Vietnamezen hun eigen vijanden aan gruwelijke martelmethodes onderwerpen. Zo worden de handen van gevangenen met touw aan hun voeten gebonden, en vervolgens worden de mannen aan een vleeshaak gehangen, totdat de touwen zo strak om hun lichaam zitten dat ze adem en bloedtoevoer afsnijden.

Stockdale is de hoogste Amerikaanse officier in het Hanoi Hilton. Hij weet dat hij zijn medegevangenen tot voorbeeld is. Ze kijken naar hem. Hoe gaat hij zich gedragen in deze uitzichtloze situatie? De lessen van Epictetus zullen hem goed van pas komen.

Een decennium eerder, tijdens de Koreaanse Oorlog, werden Amerikaanse krijgsgevangenen ook gemarteld en tegen elkaar opgezet. De militairen bleken daar onvoldoende tegen bestand – ze lieten elkaar in de steek, verloren hun morele principes en daarmee de verantwoordelijkheid voor elkaar.

Dat nooit weer, besloot de legertop. Twee jaar na de Koreaanse Oorlog, in 1955, ondertekende president Eisenhower de *Code of*

Conduct van het Amerikaanse leger. Deze gedragscode moet ervoor zorgen dat soldaten ook in gevangenschap bepaalde regels blijven volgen. Het zijn morele richtlijnen om bij tegenslag goed en rechtvaardig te kunnen handelen.

De zes artikelen van de *Code of Conduct* zijn uiteraard ronkend Amerikaans – ‘I will trust in my God and in the United States of America’, luidt de laatste zin – maar er klinkt ook behoorlijk wat stoïcijns advies in door. Bijvoorbeeld: ‘Doe niets wat je kameraden schaadt’. In hoofdstuk 4 ga ik daar dieper op in. Maar vooral het tweede artikel van de *Code of Conduct* lijkt rechtstreeks afgeleid van de beroemde stoïcijns filosoof Epictetus (ca. 50-135 na Chr.): ‘Ik zal mij nooit vrijwillig overgeven.’

Vind de vrijheid in jezelf

Epictetus werd geboren in Griekenland als kind van een slaafgemaakte moeder. Hij liep naar verluidt zijn leven lang mank omdat zijn meester, een secretaris aan het hof van de Romeinse keizer Nero, in een woedeaanval zijn been had gebroken. In Rome wist Epictetus ondanks zijn lage status filosofielessen te volgen, onder anderen van de leermeester Musonius Rufus.

Na zijn vrijlating werd Epictetus zelf een beroemd stoïcijns filosoof. Zijn *Handboekje* begint met misschien wel de bekendste zin uit het stoïcisme: ‘De werkelijkheid is in twee categorieën te verdelen: wat wel in onze macht ligt en wat niet in onze macht ligt.’

Dat hij zelf niet bepaald een makkelijk leven heeft gehad, maakt de filosofie van Epictetus des te geloofwaardiger. Hij was een wandelend praktijkvoorbeeld; als er iemand is die ons iets kan leren over hoe je moet handelen in tijden van tegenslag, dan

is het Epictetus wel. In zijn lessen gebruikt hij de Olympische Spelen vaak als metafoor. Dat spreekt mij natuurlijk aan.

Volgens Epictetus moeten we ons leven zien als een olympische beproeving. En iedere atleet weet dat een overwinning je niet zomaar komt aanwaaien. Wat doe ik als de tegenstander van strategie verandert? Hoe reageer ik na een valse start? Hoe ga ik om met extreme hitte of kou?



Training 1

In elke goede film gaat er wel iets mis. Meestal ergens halverwege belandt de hoofdpersoon in een crisis. Alles gaat fout, tegenslag op tegenslag, waardoor het ultieme doel nóg onhaalbaarder lijkt dan eerst.

In deze training visualiseer je je eigen filmscript. Sterker nog: die ene scène waarin dat wat ab-so-luut niet mis mag gaan toch misgaat.

Door tegenslagen te visualiseren kun je je angst namelijk in perspectief zien. En dat helpt je om meer te vertrouwen op je eigen reactie in moeilijke situaties, waardoor je weer minder angstig hoeft te zijn.

- 1** *Ga op een rustige plek zitten, neem de tijd. Probeer meditatief tot rust te komen door diep maar rustig in en uit te ademen. Dat is nodig om echt te kunnen doorvoelen wat je eigen gedachten met je doen.*
- 2** *Bedenk een situatie waarvoor je heel bang bent. Iets wat je eigenlijk liever diep vanbinnen wegstopt. Bijvoorbeeld dat je je baan verliest, dat je eenzaam wordt, dat je gezondheid verslechtert of dat een geliefde van je overlijdt.*
- 3** *Doe je ogen dicht. Tijd om je eigen filmscript uit te werken. Visualiseer tot in het kleinste detail hoe die angst voelt. Waar ben je? Wat voor weer is het? Wat voor geluiden hoor je? Welke andere mensen zie je? Bekenden of juist onbekenden? Hoe meer details, hoe beter.*

Draai het script helemaal af. Hoe zou jij in een ideale situatie willen omgaan met die tegenslag? Wat zijn de dingen die je tegen jezelf zou zeggen op dat moment? Wat doe je wel, en wat juist niet? Nogmaals: je visualiseert jouw ideale reactie, de beste versie van jezelf.

Klaar? Vul dan deze zinnen aan:

Mijn grootste angst is...

Bijvoorbeeld: Dat ik mijn baan verlies.

Ik ga daarmee om door...

Bijvoorbeeld: Te zorgen dat ik wat spaargeld achter de hand heb en op mijn werk altijd verantwoordelijkheid neem voor mijn taken.

Dus wat er ook gebeurt, ik...

Bijvoorbeeld: Weet dat ik me maximaal heb ingezet en financiële tegenslag kan opvangen.



Vul dat laatste antwoord in op bladzijde 190 in jouw persoonlijke levensfilosofie.