



'IK ZOU
GRAAG KOFFIE
MET
DUMOULIN
DRINKEN'



Edith Bosch (41) vroeg zich tijdens het overgrote deel van haar judocarrière af of ze wel goed genoeg was. Genieten was er niet bij. Met behulp van lifecoach Martijn Smit wist ze haar pantser af te pellen. In een tijd dat veel sporters kampen met ongekende druk en verwachtingen probeert Edith, samen met Smit, te helpen.

Ze is het bewijs dat twijfel ook bij de allerbesten kan toeslaan. Ze was wereld- en Europees kampioen en nam deel aan vier Olympische Spelen waarin ze zich naar een zilveren en twee bronzen medailles judode. Met honderden tegenstanders veegde Edith Bosch de vloer aan, maar haar grootste tegenstander was ze zelf. Want tijdens het overgrote deel van haar judocarrière was er vooral die ene, allesoverheersende gedachte: ben ik wel goed genoeg? Zelf opgelegde druk leidde richting toptoernooien tot een tot kotsens toe oplopende spanning en egocentrisch horkgedrag; genieten van een topresultaat kon ze niet. Tien jaar geleden, in de herfst van haar carrière, besepte ze dat dit een weinig bevredigende levenswijze was. Met de hulp van lifecoach Martijn Smit wist Edith haar pantser af te pellen en ontdekte ze haar authenticiteit. Inmiddels begeleidt Edith, samen met Smit, mensen uit het bedrijfsleven en de topsport die tegen problemen aanlopen en via coaching zich bewuster willen worden over hoe ze naar zichzelf kijken en over zichzelf denken. Onder hen waren volleybalinternational Celeste Plak en judoka Marhinde Verkerk. Het doel is duidelijk: door zelfreflectie beter gaan presteren en meer plezier en voldoening ervaren.

SPORTMYTHE

Moest jij destijds eerst naar de bodem om van daaruit de weg omhoog naar je nieuwe ik – Edith 2.0, zoals jij haar noemt – te vinden?

“Daar heb ik niet bewust voor gekozen. Ik had het heel moeilijk, maar bleef doen wat ik altijd deed, omdat ik dat gewend was en ook geen alternatief wist. Maar dan verandert er dus niks. Toch is dat wat de meeste mensen en dus ook de meeste sporters doen. Op dat gebied is er weinig verschil tussen mensen en sporters. Wij zijn mensen die ooit vanuit een passie en het gevoel dat ze daarin kunnen uitblinken aan een sport

begonnen zijn. Medailles zijn het doel waarvoor alles moet wijken en dat we als potentiële medaillewinnaars worden gezien, wordt niet alleen van buitenaf aangegeven. Daar doen we zelf ook aan mee.”

Gaat een topsporter zichzelf dan minder als mens zien?

“Je neemt de mentaliteit van een topsporter aan en dan kan het mens-zijn onderweg ondergesneeuwd raken. Topsporters lossen problemen vaak op door harder te gaan werken, een instelling waaraan je gewend raakt en waarmee je na je topsportcarrière doorgaat. Niet zeuren, maar een tandje erbij. Als je het altijd zo gedaan hebt en ook niet weet hoe het anders zou moeten, is er geen alternatief. Tot iemand je gaat ondersteunen om er anders naar te gaan kijken. Intussen ben ik er al een tijdje van overtuigd dat we de sporter minder als potentiële medaillewinnaar moeten zien en meer als mens. Daardoor worden de kansen op medailles alleen maar groter, omdat die sporter dan meer zichzelf is en beter in z'n vel zit. Emotionele kracht maakt dan precies het verschil.”

Kunnen topsporters zelf tot dat inzicht en een oplossing komen of hebben ze daar iemand voor nodig?

“Naar mijn ervaring kan het wel, maar waarom zou je het alleen moeten doen? Dat mentaal emotionele deel is zo belangrijk en toch is er nog vaak te weinig aandacht voor. Voor alle andere onderdelen is er begeleiding: fysieke en techniektrainers, een bondscoach, een fysiotherapeut en medische en voedingsbegeleiding. Maar als je tegen een mentale uitdaging aanloopt, is mijn ervaring dat er geen begeleiding is of dat die te laat komt of niet passend is. Volgens een sportmythe zijn sporters sterk en stoer en hebben ze persoonlijkheid en karakter. Bij sessies met topsporters hoor ik ook vaak dat hulp zoeken bij dat mentaal emotionele deel als teken van zwakte gezien wordt, door de sporters zelf en door hun omgeving. Durven toegeven dat je op dat vlak tegen een probleem aanloopt, zie ik juist als een kans en teken van kracht.”

EDITH

BITCH

Met welke vragen komen sporters bij jou?

“Vaak zijn het heel herkenbare problemen, bijvoorbeeld: een conflict met een coach of bondscoach, met hun sportbond of familie. Een trainer is iemand die de sporter met de beste intenties wil helpen, maar in dat soort situaties vaak niet weet hoe. Dat heeft hij zelf ook niet geleerd; zijn kwaliteiten liggen in het technisch, tactisch en fysiek beter maken van de sporter; niet het omgaan met zelf en van buitenaf opgelegde spanning en druk. Die kunnen bij sporters leiden tot enorme faalangst richting een wedstrijd of toernooi: weken ervoor slecht slapen, overgeven. Voor topwedstrijden heb ik ook kotsend boven de wc gehangen, door spanning die ik zelf gecreëerd had.”

En intussen was je ook 'Bitch Bosch', een terechte bijnaam omdat je over iedereen - ook in je eigen omgeving - heen walste en waar je ook trots op was.

“Ja, maar het was zo vermoeiend om die rol van keiharde, onaantastbare bitch te spelen. Ik deed dat vanuit angst, omdat ik niet mezelf was. Als ik vastliep, wees ik voor de oorzaak naar anderen. Want ik trainde zó hard. Dus kon het niet aan mij liggen, maakte ik mezelf wijs. Vreemd hè: je hebt invloed op jezelf, maar als het om zoiets belangrijks gaat, pak je die invloed niet en wijs je vanuit angst verwijtend naar anderen. Met de vorming van jezelf begin je in je jonge jaren; thuis met je ouders tegen wie je opkijkt en eventuele broertjes en zusjes. In die jaren creëer je je zelfbeeld en ik ben toen gaan geloven dat ik niet goed genoeg was. Mijn vader werkte bij de marine, met de directheid en hardheid die daarbij horen en hij vond het moeilijk om bij zichzelf stil te staan, met alle gedachten en emoties van dien. Ik vond dat net zo lastig en als antwoord daarop ben ik heel hoge eisen aan mezelf gaan stellen en vond ik dat ik perfect moest zijn. Dat is niet door mijn ouders of een trainer bedacht, hè, dat heb ik zelf gedaan.”

Maar perfect, dat is toch niemand?

“Dat klopt. Het is een gedachte die vanuit angst ontstaat, irreëel en onjuist is, maar wel heel reëel voelt. Als anderen over jou oordelen, voel je je beoordeeld als mens: als ik niet presteer, denken ze negatief over me. Daar was ik heel bang voor. Als sporter denk je dagen na een nederlaag nog aan die verloren partij en heb je de absurde gedachte dat de rest van de wereld dat ook doet en nog steeds verwijtend naar jou kijkt. Maar de wereld draait gewoon door. En terwijl ik constant aan mezelf twijfelde, kon diezelfde wereld roepen dat ik top was, maar ik vond altijd wel ergens een bevestiging van wat ik zag als mijn falen. Het keerpunt kwam toen ik ruim tien jaar geleden bedacht dat ik anders - relaxter, vrolijker en blijer - in het leven wilde staan en voor hulp bij Martijn aanklopte. Zijn eerste vraag was: ‘Maar Edith, hoe heb je dit voor elkaar gekregen?’ Hè? Hoezo: hoe heb ik dat voor elkaar gekregen? Het was de eerste keer dat ik met die gedachte werd geconfronteerd. Oorzaken had ik altijd buiten mezelf gezocht. Dat het, in de basis zelfs, aan mezelf zou kunnen liggen en hoe ik mezelf zag, was nooit bij me opgekomen. Net als de meeste mensen dacht ik ook dat ik altijd mezelf was. De kunst is meer jezelf en onafhankelijk van je buitenwereld te worden. Dat vergt veel reflectie met als gevolg het veranderen van je zelfbeeld. En dat doen we nou juist zo weinig. Maar het levert veel op. Als je helemaal oké en jezelf bent, maakt het niet uit wat een ander denkt of doet. Dan ga je van je eigen kracht uit.”

Voor die reflectie moeten sporters uit hun comfortzone komen. Blijven ze daar dan uit angst voor het onbekende: ik weet niet wat ik ervoor terugkrijg en misschien is dat beroerder?

“Dat is absoluut een deel van het verhaal en dan kom ik weer bij het belang van dat mentaal emotionele deel. Op grote toernooien is iedereen technisch, tactisch en fysiek top. Het verschil maak je vaak in dat andere detail, het mentaal emotionele deel: je hoofd en je onderbuik. Waar we dus re-



'VOOR TOP- WEDSTRIJDEN HEB IK OOK KOTSEND BOVEN DE WC GEHANGEN, DOOR SPANNING DIE IK ZELF GEGREËRD HAD'

latief heel weinig tijd insteken. Waarom? Ik kreeg weerstand van m'n coaches toen ik dat traject van reflectie in wilde. Want, dachten zij: als ik autonomer zou worden en meer bij mezelf zou blijven, zou dat ten koste van mijn sportprestaties gaan. Ik zou zelfs aan mijn bestaan als topsporter kunnen gaan twijfelen. Ja, natuurlijk kan iemand tijdens dat proces gaan denken: ik wil geen topsporter meer zijn. Maar dan nog is het win-win en is een mens geholpen dicht bij zichzelf te blijven. Mijn trainer zei alleen maar: jij hebt zoveel gewonnen, hoe kun je dan onzeker zijn?"

Maar daarmee gaf jij toch aan dat je niet lekker in je vel zat?

"Klopt, dat is dan informatie en daarmee zou een coach wat moeten kunnen. Maar mijn technisch en tactisch supergoeie clubcoach Chris de Korte was een oud-commando; niet bepaald het sensitieve type. Hij had als trainer niet geleerd op die andere manier te kijken en daar kon hij mij dus niet in helpen. Door die onzekerheid en stress had ik geen plezier meer in wat ik deed. Terwijl judo was wat ik het grootste deel van m'n leven had gedaan en waar ik ooit met heel veel plezier mee was begonnen. Zo begint elke sporter aan zijn carrière. En alle topsporters met motivatieproblemen die ik de afgelopen tijd gesproken heb, deelden mijn ervaring. Geen plezier meer, omdat ze zichzelf te veel druk opleggen en voelen dat er meer is dan die sportbubbel. Dat besef is belangrijk, maar ze weten niet hoe ze ermee om moeten gaan. En hoe zonde zou het zijn als gestopte topsporters terugkijkend op een carrière zouden denken: ik was er zo klaar mee. Als ik de stap niet had gemaakt anders te gaan kijken en in mezelf te gaan investeren, had ik nog steeds negatief gekeken naar bepaalde mensen of mijn sport judo. Daarom was het mooi om van Martijn te leren dat het anders kan en verder te kunnen, en is het mooi om nu samen met hem via ons eigen bedrijf sporters op dat gebied te begeleiden."

Zie jij ex-sporters met zulke negatieve emoties?

"O ja, dan denk ik aan onze turnsters. We kennen de verhalen over trainers van de oude stempel die deze heel jonge meisjes heel

intensief begeleidden. En ja, die vreemde hiërarchische verhoudingen hebben geleid tot allerlei veelbesproken en bekritiseerde situaties die alle betrokkenen op hun eigen manier hebben beleefd én waar ze op verschillende manieren mentaal emotioneel iets mee hebben gedaan. Sommige meisjes zitten nog steeds vol negatieve emoties en willen de trainers laten boeten. Natuurlijk zijn er fouten gemaakt, maar door alleen naar die trainer te

blijven wijzen, kom je zelf niet verder. Het is lastig en het kan daarom ook even duren voor ze ertoe in staat zijn, maar ik zou zeggen: zie het als een kans voor persoonlijke groei. Dan doe je er iets goeds mee, in je eigen voordeel. Om die volgende stap zelf te maken, zou ik ze aanraden naar hun eigen aandeel te kijken: hoe ben ik vanbinnen omgegaan met wat ik heb meegemaakt? Hoe ben ik over mezelf gaan denken? En wat kan en wil ik daar nu aan veranderen? Vanuit die helderheid kun je verder en heb je de rest van je leven voordeel van die geleerde les."

Zijn er meer topsporters die je zo'n zelfde zelfreflectie aanraadt?

"Dan denk ik aan tennisster Naomi Osaka, de nummer twee van de wereld, die afzag van deelname aan Roland Garros, omdat ze opzag tegen de ontmoetingen met de pers. Daarmee maakte ze een keus, pleegde openlijk verzet en stak haar nek uit. Maar ook zij zoekt het niet bij zichzelf, maar wijst naar een ander: 'de pers' die haar dingen oplegt. En ze vindt: jullie moeten veranderen zodat ik me beter ga voelen. Ze had ook haar verhaal vanuit eigen autonomie kunnen vertellen en aangeven: houd meer rekening met elkaar. Zeg gewoon dat je een vraag vreemd of vervelend vindt. Ook bij interviews rond voetbalwedstrijden zie je trainers en spelers vaak met een stressvolle blik clichéverhalen afdraaien. Bullshit waar niemand genoeg mee neemt, waardoor iedereen het zelf gaat invullen en het verhaal alleen maar groter en dramatischer wordt."

Pak je verantwoordelijkheid en zeg gewoon eerlijk wat je denkt en vindt. Dus geef die voetballers geen mediatraining meer, maar leer ze liever hoe ze zichzelf kunnen zijn. Dat neemt een hoop druk en stress weg en omdat ze zich relaxter voelen, levert het - voor henzelf, maar ook voor journalisten en publiek - interessantere gesprekken op. Dus iedereen wint erbij. Maar

welke club durft dat aan en gaat inzien dat mentaal emotionele training betere in hun vel zittende mensen oplevert waardoor de individuele en teamprestaties verbeteren?”

Turnster Simone Biles staakte tijdens de Olympische Spelen de strijd, ze gaf aan met mentale problemen te kampen.

“Ik vond dat heel knap, zij durfde voor zichzelf te kiezen en dat op zo'n moment. Ze wees ook niet naar anderen, keek alleen naar zichzelf. Ik vind haar echt een voorbeeld voor velen.”

TOM DUMOULIN

De sport- en zeker de voetbalwereld is conservatief. Hoe verander je dat?

“Als je betere resultaten wilt, zul je wel moeten veranderen. Ik heb krachttraining gedaan met Ron Vlaar en Stefan de Vrij. Die hadden autonoom besloten dat ze dat wilden, omdat ze geloofden dat ze er beter van werden. Dat leverde in het begin ook veel commentaar en weerstand op vanuit eigen kring. Want 'het hoort niet'; in de voetbalcultuur ga je niet meer doen dan de rest. Terwijl die 'rest' er ook van profiteert als zij beter worden: win-win dus. Ron vertelde me nog over zijn penalty op het WK 2014, na de verlenging van de halve finale tegen Argentinië in de beslissende serie die hij miste. Iemand op het lijstje had gezegd: 'Ik toch maar niet.' En toen heeft Ron gezegd: 'Oké, ik neem 'm wel.' En hij miste. Ik heb hem gevraagd hoe het was om daar te staan. Zijn antwoord was: 'Ik heb m'n verantwoordelijkheid genomen, voor het team.' Kijk, zoiets vind ik heel interessant: waarom trekt de een zich terug

'GEEF DIE VOETBALLERS GEEN MEDIATRaining MEER, MAAR LEER ZE LIEVER HOE ZE ZICHZELF KUNNEN ZIJN'

en zegt een ander: 'Dan ik maar?' Dan zijn we weer bij druk, onzekerheid en angst. Vaak hoor je excuses als: 'Ik ben er niet goed in.' Of: 'Ik zat niet lekker in de wedstrijd.' Tja... Vanuit passie en zelfvertrouwen zou dat moeten zijn: 'Ik ga een wereldpenalty nemen en jas die bal er probleemloos in.' Ik heb geen idee of en hoe vaak er op penalty's geoefend wordt, maar in judo boots je wedstrijd-situaties juist na. Zodat je ze zo vaak geoefend hebt dat je precies weet hoe het voelt en hoe je moet reageren als het in de wedstrijd gebeurt. Daar-

door win je. Als jij oké bent en alles voor elkaar hebt, hoef je jezelf niet in twijfel te trekken. Dan zijn we weer bij dat mentale deel en hoe een sporter naar zichzelf kijkt en over zichzelf denkt. En daar ben ik altijd superbenieuwd naar: dat zelfbeeld.”

Ben je dan ook benieuwd naar het zelfbeeld van Tom Dumoulin, die tijdelijk afscheid nam van zijn fiets?

“Ja, heel nieuwsgierig. Op mij komt hij over als een rustige, sociale en integere jongen die door zijn successen ineens in de spotlights belandde. Zoals hij in interviews heeft aangegeven, voelde hij zich verantwoordelijk naar supporters, pers, sponsors enzovoorts. Hij wilde niets en niemand teleurstellen. Waarom was hij daar zo mee bezig, en ook constant? Doordat hij die verantwoordelijkheid op zich nam, kan ik me voorstellen dat hij minder bij zichzelf heeft stilgestaan en dan kan het inderdaad zomaar gebeuren dat je het opeens even niet meer weet, als sporter en als mens. Daarom zou ik na de Spelen graag koffie willen drinken met Tom. Want ik ben heel benieuwd vanuit welke vernieuwde helderheid hij weer is gaan fietsen. Waren er nieuwe inzichten en wat is er voor hem op zijn plaats gevallen?”

Wat zou je sporters die gaan stoppen, willen meegeven?

“Werk tijdens je carrière aan jezelf en aan je mentale en emotionele kracht. Daar heb je niet alleen tijdens je topsportcarrière profijt van, maar ook in de rest van je leven. Geef jezelf als je gestopt bent eerst tijd en ruimte om te landen en te kijken wat je wilt en kunt. Je hoeft er niet meteen weer te staan. Kom eerst maar los van je intense, supergestructureerde, voorgeprogrammeerde sportleven waarin je zoveel moest en geniet van de vrijheid die dat nieuwe leven je biedt.

