

NL
EDITIE

'GOGGINS' VERHAAL IS ONTSTELLEND,
JE MOND VALT ER GEREGELD BIJ OPEN.' – NRC

CAN'T

*MASTER JE
MINDSET
EN DOE HET
ONMOGELIJKE*

HURT

ME

DAVID GOGGINS

NEW YORK TIMES BESTSELLER

MEER DAN 5 MILJOEN EXEMPLAREN VERKOCHT

DAVID GOGGINS

CAN'T HURT ME

NEDERLANDSE EDITIE

Master je mindset en doe
het onmogelijke

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

WAARSCHUWINGSBEVEL	7
INLEIDING	9
1. IK HAD ALLE STATISTIEKEN TEGEN	13
2. DE WAARHEID DOET PIJN	43
3. DE ONMOGELIJKE TAAK	73
4. IEMANDS ZIEL OVERNEMEN	103
5. EEN GEWAPENDE GEEST	133
6. HET GAAT NIET OM EEN TROFEE	167
7. HET KRACHTIGSTE WAPEN	197
8. TALENT NIET NODIG	235
9. BUITENGEWOON ONDER DE BUITENGEWONEN	269
10. WAT JE LEERT ALS HET MISGAAT	303
11. WAT ALS?	339
DANKWOORD	363
OVER DE AUTEUR	368

WAARSCHUWINGSBEVEL

TIJDZONE: 24/7

GEVECHTSORGANISATIE: SOLOMISSIE

1. SITUATIE: Je loopt het gevaar zo'n comfortabel en prettig leven te leiden dat je zult sterven zonder ooit je echte potentieel te kennen.

2. MISSIE: Je geest bevrijden. De slachtoffermentaliteit voorgoed overboord gooien. Volledige controle nemen over alle aspecten van je leven. Een onverwoestbare basis creëren.

3. UITVOERING:

- a. Lees dit boek van begin tot eind. Bestudeer de beschreven technieken en ga alle tien de uitdagingen aan. Herhaal. Herhaling hardt je geest.
- b. Als je deze taak naar beste vermogen uitvoert, doet dat pijn. Het doel van deze missie is niet dat jij je beter gaat voelen. Het doel is een beter mens worden en een grotere impact krijgen op de wereld.
- c. Stop niet wanneer je moe bent. Stop pas als je klaar bent.

4. VERTROUWELIJK: Dit is de ontstaansgeschiedenis van een held. Die held ben jij.

IN OPDRACHT VAN: DAVID GOGGINS

HANDTEKENING:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'David Goggins', with a stylized flourish at the end.

RANG EN DIENSTONDERDEEL: COMMANDANT U.S. NAVY SEALS B.D.

INLEIDING

W weet jij wie je werkelijk bent en wat je kunt? Je denkt vast van wel. Maar alleen omdat je iets gelooft, hoeft het nog niet waar te zijn. Ontkenning is de ultieme comfortzone.

Geeft niet, je bent niet de enige. In elke stad, in elk land over de hele wereld lopen er miljoenen mensen rond met de lege blik van een zombie, verslaafd aan comfort, met een slachtoffermentaliteit en zonder enig benul van hun ware potentieel. Dat weet ik omdat ik ze voortdurend tegenkom en spreek, en omdat ik vroeger ook zo was, net als jij.

Daar had ik ook een verdomd goed excuus voor.

Het leven had me slechte kaarten gegeven. Vanaf mijn geboorte ging het al mis. Ik groeide op met slaag en werd zwaar gepest op school. Ze scholden me zo vaak uit voor 'nikker' dat ik de tel ben kwijtgeraakt.

We waren arm. We leefden van een bijstandsuitkering en woonden in een sociale huurwoning. Mijn depressie verstikte me. We zaten totaal aan de grond en mijn toekomst zag er fucking somber uit.

Er zijn maar heel weinig mensen die weten hoe het is om zo aan de grond te zitten. Ik wel. Het is net drijfzand. Het grijpt je, trekt je onder en laat je niet los. Wanneer je er zo voor staat, is de kans groot dat je op drift raakt en steeds weer voor diezelfde comfortabele keuzes gaat die je uiteindelijk de kop kosten.

Maar we maken allemaal keuzes uit gewoonte, keuzes die ons beperken in ons leven. Dat is zo natuurlijk als een zonsondergang en zo fundamenteel als de zwaartekracht. Zo zijn onze hersenen geprogrammeerd en daarom zijn we niet gemotiveerd.

Zelfs de beste peptalk of zelfhulproutine is niets meer dan

een tijdelijk lapmiddel. Het verandert niets aan de programmering van je hersenen. Je stem wordt niet versterkt en je leven wordt niet naar een hoger plan getild. Motivatie alleen heeft geen effect. Ik was de enige die iets kon doen aan de slechte kaarten die mijn leven bepaalden.

Daarom ging ik op zoek naar pijn. Ik werd verliefd op afzien en uiteindelijk ontwikkelde ik mezelf van de slapste lamzak op aarde tot de hardste man die God ooit geschapen heeft. Althans, dat houd ik mezelf voor.

De kans is groot dat jij een veel betere jeugd hebt gehad dan ik en misschien leid je ook nu wel een verdomd fijn leven, maar ongeacht wie je bent, wie je ouders zijn of waren, waar je woont, wat voor werk je doet of hoeveel geld je hebt: waarschijnlijk leef je op ongeveer 40 procent van je werkelijke kunnen.

Dat is doodzonde.

Ieder van ons heeft het potentieel om zo veel meer te zijn.

Jaren geleden werd ik gevraagd voor een paneldiscussie bij het Massachusetts Institute of Technology. Ik heb niet gestudeerd en had nog nooit een universiteit vanbinnen gezien. Ik had met moeite highschool afgemaakt en toch bevond ik me bij een van de meest prestigieuze instellingen van het hele land om met een handvol anderen te praten over mentale weerbaarheid. Op een gegeven moment zei een vooraanstaand hoogleraar van het MIT dat iedereen genetische beperkingen heeft. Een hard plafond. Dat we bepaalde dingen gewoon niet kunnen, hoe mentaal sterk we ook zijn. Wanneer we tegen ons genetische plafond aan zitten, zei hij, doet mentale kracht er niet meer toe.

Iedereen in de zaal leek mee te gaan in zijn versie van de werkelijkheid, want deze gerenommeerde hoogleraar stond bekend om zijn onderzoek naar mentale weerbaarheid. Het was zijn levenswerk. Het was ook een hoop gelul en naar mijn idee gebruikte hij zijn wetenschappelijke achtergrond om ons allemaal klein te houden.

Ik had nog helemaal niets gezegd, want ik voelde me een beetje dom te midden van zo veel slimme mensen. Toen zag

iemand in het publiek de uitdrukking op mijn gezicht en vroeg of ik het met hem eens was. En als je me iets op de man af vraagt, geef ik recht voor zijn raap antwoord.

‘Er is een verschil tussen iets meemaken en iets bestuderen,’ zei ik, waarna ik me tot de hoogleraar wendde. ‘Wat u zei gaat voor de meeste mensen op, maar niet voor iedereen. Van alle honderd mensen is er altijd eentje die bereid is zich in te zetten om iets te presteren tegen alle verwachtingen in.’

Vervolgens vertelde ik wat ik uit eigen ervaring wist. Dat iemand een totaal andere persoon kan worden en iets kan bereiken waarvan zogenaamde deskundigen zoals hij beweren dat het onmogelijk is. Dat vereist echter wel een heleboel lef, vastberadenheid en een gewapende geest.

Heraclitus, een Griekse filosoof uit de vijfde eeuw voor Christus, had het bij het rechte eind in zijn geschriften over mannen op het slagveld. ‘Van elke honderd soldaten,’ schreef hij, ‘hebben tien daar niets te zoeken. Tachtig dienen alleen als doelwit en negen zijn de echte vechters; we boffen met hen, want zij voeren de strijd. En de laatste, eentje maar, is een strijder ...’

Vanaf het moment dat je voor het eerst ademhaalt, sta je op de nominatie om te sterven. Je hebt ook de mogelijkheid om uit te zoeken waar je goed in bent en die ene bijzondere strijder te worden. Maar het is aan jou om ervoor te zorgen dat je die strijd aankunt. Alleen jij kunt de baas worden over je geest en dat is wat je nodig hebt om een rijk leven te leiden met prestaties waarvan de meeste mensen denken dat ze buiten hun bereik liggen.

Ik ben geen genie zoals die hoogleraren bij het MIT, maar ik ben wel die ene bijzondere strijder. En het verhaal waaraan je nu begint, het verhaal van mijn kloteleven, toont je een bewezen weg naar zeggenschap over je eigen leven en geeft je de macht om de werkelijkheid onder ogen te zien, zelf de verantwoordelijkheid te nemen, door te gaan ondanks de pijn, te leren houden van dingen die je vreest, genoeg te scheppen in mislukking, je volledige potentieel te benutten en erachter te komen wie je echt bent.

Mensen veranderen door studie, gewoonten en verhalen. Door mijn verhaal ga je begrijpen waartoe het lichaam en de geest in staat zijn wanneer ze tot het uiterste van hun kunnen worden gedreven. Je leert ook hoe je daar komt. Want als je gedreven bent, gaan de dingen waarmee je worstelt, of dat nu racisme, seksisme, gebreken, een scheiding, depressie, overgewicht, een tragedie of armoede is, als brandstof dienen voor je metamorfose.

De stappen die ik hier beschrijf, komen neer op het evolutionaire algoritme, het algoritme dat barrières slecht, glorie uitstraalt en duurzame vrede brengt.

Ik hoop dat je er klaar voor bent. Het is tijd om de strijd aan te gaan met jezelf.

HOOFDSTUK EEN

IK HAD ALLE STATISTIEKEN TEGEN

Onze Hel bevond zich in een fraaie buurt. In 1981 stonden de mooiste huizen van Buffalo, New York, in een lommerrijk, vriendelijk voorstadje genaamd Williamsville. Je kon veilig over straat en in de smaakvolle woningen huisden modelburgers. Er woonden artsen, advocaten, managers van de staalfabriek, tandartsen en beroeps-footballspelers met hun liefhebbende vrouwen en hun 2,2 kinderen. De auto's waren nieuw, de wegen schoon, de mogelijkheden eindeloos. Het was de American dream ten voeten uit. De Hel was een hoekwoning aan Paradise Road.

Daar woonden wij in een wit houten huis met twee verdiepingen en vier slaapkamers. Vier vierkante pilaren omlijstten een veranda die uitkeek over het breedste, groenste gazon van Williamsville. Achter het huis hadden we een moestuin. In de dubbele garage stond een Rolls Royce Silver Cloud uit 1962 en een Mercedes 450 SLC uit 1980. Op de oprit prijkte een glimmende, nieuwe zwarte Corvette uit 1981. Alle bewoners van Paradise Road stonden bovenaan de voedselketen. Afgaand op onze verschijning dachten de meeste burens dat wij, de zogenaamd gelukkige, goed aangepaste familie Goggins, de top van de piramide vormden. Maar een glanzend oppervlak reflecteert veel meer dan het laat zien.

Door de week zagen ze ons doorgaans om zeven uur 's ochtends verzamelen op de oprit. Mijn vader, Trunnis Goggins, was niet lang maar wel knap, met de bouw van een bokser. Hij droeg maatpakken en zijn glimlach was warm en open. Hij was op en top de geslaagde zakenman op weg naar zijn werk. Mijn moeder, Jackie, was zeventien jaar jonger, slank en beeldschoon. Mijn broer en ik zagen er verzorgd uit in onze nette spijkerbroek met pastelkleurig Izod-overhemd, voorzien van een rugzak, net als de andere kinderen. De witte kinderen. In onze versie van het rijke Amerika werd er op elke oprit geknikt en gezwaaid voordat ouders en kinderen wegreden naar hun werk en naar school. De burens zagen wat ze wilden zien. Niemand drong te diep door.

Mooi. De waarheid was echter dat de familie Goggins net terug was van weer een hele nacht in een achterbuurt. Als Paradise Road de Hel was, woonde ik dus bij de Duivel zelf. Zodra onze burens de deur sloten of de hoek om reden, maakte mijn vaders glimlach plaats voor een chagrijnige blik. Hij blafte bevelen en ging naar binnen om zijn zoveelste roes uit te slapen, maar wij waren nog niet klaar. Mijn broer Trunnis Jr. en ik moesten naar school en het was aan mijn doodvermoeide moeder om ons daarheen te brengen.

In 1981 zat ik in de eerste klas van de lagere school. De lessen gingen grotendeels aan me voorbij. Niet omdat de stof zo moeilijk was – toen althans nog niet –, maar omdat ik mijn ogen niet kon openhouden. De zangerige stem van de juf was mijn slaapliedje, mijn armen over elkaar op mijn tafeltje vormden een zacht kussen en haar scherpe woorden – als ze me weer zag dromen – vormden een irritante wekker die maar bleef ratelen. Kinderen van die leeftijd zijn net sponzen. Taal en ideeën zuigen ze in rap tempo op. Zo leggen ze een fundamentele basis waarop de meeste mensen vaardigheden voor hun hele leven opbouwen, zoals lezen en spellen en elementaire rekenkunde. Maar omdat ik 's nachts werkte, kon ik me de meeste ochtenden nergens op concentreren. Ik kon alleen maar proberen wakker te blijven.

De pauzes en de gymles brachten weer heel andere uitdagingen.

gen. Op het schoolplein kostte het geen moeite om helder te blijven. Het lastige was het verbergen. Mijn overhemd mocht niet omhoogschuiven. Ik mocht geen korte broek aan. Blauwe plekken waren rode vlaggen die ik niet mocht laten zien, want dat zou me er nog meer opleveren. Toch wist ik dat ik op dat schoolplein en in die klas veilig was, in elk geval voor een poosje. Het was de enige plek waar hij me niet kon bereiken, althans niet fysiek. Mijn broer maakte hetzelfde door in de zesde klas. Hij had zijn eigen wonden om te verbergen en slaap om in te halen, want zodra die bel ging, begon het echte leven weer.

Van Williamsville was het ongeveer een halfuur rijden naar het Masten District in Oost-Buffalo, maar het waren twee totaal verschillende werelden. Zoals het grootste deel van Oost-Buffalo was Masten een overwegend zwarte arbeiderswijk in de binnenstad. Een beetje ruig, maar begin jaren tachtig was het nog niet zo'n getto als nu. In die tijd floreerde de fabriek van Bethlehem Steel nog en Buffalo was de laatste grote staalstad van Amerika. De meeste mannen uit de stad, zowel zwart als wit, hadden een baantje dat onder toezicht stond van de vakbond en ze verdienden een menswaardig loon, wat betekende dat de zaken goed gingen in Masten. Mijn vader was het altijd voor de wind gegaan.

Op zijn twintigste bezat hij al een distributieconcessie van Coca-Cola en vier bezorgingsroutes in de regio Buffalo. Dat is veel geld voor een jonge gozer, maar hij had grotere dromen en richtte zijn blik op de toekomst. Zijn toekomst had vier wielen en een disco-funk soundtrack. Toen een plaatselijke bakker zijn deuren sloot, huurde hij het pand en bouwde er een van de eerste rolschaatsbanen van Buffalo.

We spoelen even tien jaar vooruit. Skateland was verhuisd naar een gebouw aan Ferry Street dat zich uitstrekte over bijna een heel blok midden in het Masten District. Boven de rolschaatsbaan opende mijn vader een bar, die hij de Vermillion Room noemde. In de jaren zeventig was dat de place to be in Oost-Buffalo en hier leerde hij mijn moeder kennen. Hij was toen zesendertig; zij was pas negentien en woonde nog maar net op zich-

zelf. Jackie kwam uit een katholiek gezin. Trunnis was de zoon van een dominee en kende haar taal goed genoeg om zich voor te doen als gelovig, wat haar aansprak. Maar laten we er geen doekjes om winden: ze viel gewoon voor zijn charme.

Trunnis Jr. werd geboren in 1971 en ik in 1975. Toen ik een jaar of zes was, beleefde de discorage zijn absolute hoogtepunt. In Skateland was het elke avond feest. Meestal kwamen we rond vijf uur 's middags aan. Mijn broer deed de horeca: popcorn en hotdogs maken, de frisdranken bijvullen en pizza's bakken. Ik moest de rolschaatsen sorteren op maat en model. Elke middag stond ik op een trapje om mijn voorraad te bespuiten met luchtverfrisser en de rubber stoppers te vervangen. De stank van de spuitbus bleef om mijn hoofd hangen en drong in mijn neusgaten. Mijn ogen waren voortdurend bloeddorlopen. Urenlang was dit het enige wat ik kon ruiken. Maar daar mocht ik me niet door laten afleiden, want ik moest mijn zaakjes op orde houden. Mijn vader, die achter de draaitafel zat, hield me namelijk altijd in de gaten, en als er een rolschaats ontbrak, kreeg ik ervan langs. Voordat de deuren opengingen, wreef ik de vloer van de schaatsbaan op met een zwabber die tweemaal zo lang was als ik.

Rond een uur of zes riep mijn moeder ons voor het avondeten in het kantoortje. Het mens verkeerde in een permanente staat van ontkenning, maar aan haar moederinstinct mankeerde niets. Dat maakte er een hele fucking vertoning van, alles om het maar een beetje normaal te laten lijken. Elke avond zette ze twee elektrische brandertjes op de vloer, ging op haar knieën zitten en bereidde een volledig maal – gebraden vlees, aardappels, sperziebonen en broodjes. Ondertussen deed mijn vader de administratie en voerde telefoongesprekken.

Het eten was lekker, maar zelfs als jongetje van zes, zeven jaar besepte ik dat onze 'gezamenlijke maaltijd' niets voorstelde vergeleken bij hoe het er in de meeste gezinnen aan toeging. Bovendien aten we snel. Er was geen tijd om ervan te genieten, want om zeven uur, als de deuren opengingen, was het showtime en moest iedereen op zijn plek staan met de hele boel in gereed-



Skateland, zes jaar

HOOFDSTUK ZES

HET GAAT NIET OM EEN TROFEE

Alles aan de wedstrijd ging beter dan ik had durven hopen. Er waren genoeg wolken aan de hemel om de hitte van de zon af te zwakken en mijn tempo was zo gelijkmatig als het zachte tij dat tegen de zeilboten klotste die in de naburige jachthaven van San Diego lagen aangemeerd. Mijn benen voelden weliswaar zwaar, maar dat was te verwachten gezien mijn plannen met het tapen van de avond daarvoor. Bovendien leken ze losser te worden toen ik een bocht nam om mijn negende ronde, mijn negende mijl, te voltooien – na iets meer dan een uur in een 24 uren-marathon.

Op dat moment zag ik dat John Metz, marathondirecteur van de San Diego One Day, me in het oog hield bij de start-finish. Hij hield zijn whiteboard omhoog om iedere deelnemer van zijn tijd en positie in de wedstrijd op de hoogte te houden. Ik lag vijfde, wat hem duidelijk in de war bracht. Ik gaf hem een kort knikje om hem ervan te verzekeren dat ik wist wat ik deed, dat ik precies was waar ik moest zijn.

Hij doorzag die shit.

Metz was een veteraan. Altijd beleefd en netjes. Hij zag eruit alsof hij niet gauw van zijn stuk te brengen was, maar hij was ook een doorgewinterde ultraloper met drie vijftigmijl races op zijn conto. Hij had zeven keer de 100 mijl bereikt of overtroffen

en behaalde zijn pr van 144 mijl in 24 uur op zijn vijftigste! Daarom trok ik me dus wat aan van zijn bezorgde blik.

Ik keek op mijn horloge, dat gesynchroniseerd was met de hartslagmeter om mijn borst. Mijn pols toonde mijn magische getal: 145. Een paar dagen daarvoor was ik mijn oude BUD/s-instructeur, SBG, bij de Naval Special Warfare Command tegengekomen. De meeste SEALs worden steeds op verschillende plaatsen als instructeur ingezet, en SBG en ik werkten samen. Toen ik hem over de San Diego One Day vertelde, stond hij erop dat ik een hartslagmeter zou dragen ter controle. SBG was een pietje precies als het op prestatie en herstel aankwam, en ik keek toe hoe hij een paar formules doorstreepte, zich vervolgens naar mij draaide en zei: 'Hou je hartslag gelijkmatig tussen 140 en 145, en je zit gebeiteld.' De volgende dag gaf hij me een hartslagmeter cadeau voor de racedag.

Als je een parcours zoekt dat een Navy SEAL zou kunnen slopen, denk je niet meteen aan San Diego's Hospitality Point. Deze route is zo simpel dat je het gewoon sereen kunt noemen. Toeristen komen hier het hele jaar door om te genieten van het uitzicht over San Diego's schitterende jachthaven, die overloopt in Mission Bay. De weg is vrijwel geheel geasfalteerd en volkomen vlak, met uitzondering van een korte helling ongeveer zo steil als een standaard oprit in een buitenwijk. Er zijn keurig onderhouden gazons, palmbomen en schaduwrijke bomen. Hospitality Point is zo uitnodigend dat er altijd gehandicapte en revaliderende mensen met een rollator op afkomen. Maar de dag nadat John Metz er zijn eenvoudige eenmijlparcours uitzette, werd Hospitality Point het toneel van mijn totale vernietiging.

En ik had het kunnen verwachten. Toen ik die 12 november 2005 rond tien uur 's ochtends van start ging, had ik in het hele afgelopen halfjaar niet meer dan een mijl gerend. Maar ik zag er fit uit doordat ik wel steeds naar de sportschool was geweest. Tijdens mijn stationering in Irak, bij mijn tweede uitzending met SEAL Team Five eerder dat jaar, was ik weer flink gaan po-

werliften, en mijn enige dosis cardio was twintig minuten per week op de crosstrainer. Het punt is dat mijn cardiotraining een lachertje was, en toch had ik het een briljant idee gevonden om te proberen 100 mijl hard te lopen in 24 uur.

Oké, het was altijd al een idioot idee, maar ik dacht dat het te doen was omdat 100 mijl in 24 uur neerkomt op een tempo van krap een kwartier per mijl. Als het erop aankwam zou ik dat naar mijn idee al halen als ik gewoon wandelde. Alleen wandelde ik niet. Toen die toeter klonk aan het begin van de race, sprintte ik ervandoor en schoot naar de kopgroep. Precies de juiste zet als het doel van je race is om het goed te verkloten.

Ook was ik niet bepaald uitgerust begonnen. De avond voor de race kwam ik na mijn werk langs de SEAL Team Five-sportzaal, en gluurde zoals altijd even naar binnen, gewoon om te zien wie daar waren. SBG was daar bezig met de warming up en riep me. ‘Goggins,’ riep hij, ‘laten we eens wat verdomde gewichten heffen. Kom op, die fucking halters liggen te wachten!’ Ik begon te lachen.

Hij staaarde naar me. ‘Weet je, Goggins,’ zei hij, terwijl hij dichterbij kwam, ‘als de Vikingen zich voorbereidden om een fucking dorp te overvallen, en in die fucking bossen hun kamp hadden opgeslagen met fucking tenten van fucking hertenvellen en al die shit, en als ze dan rond een kampvuur zaten, denk je dat ze dan zeiden: “Hé, laten we wat fucking kruidenthee nemen en vroeg naar bed gaan?” Of zouden ze eerder hebben gezegd: “Fuck die shit, we drinken wodka gemaakt van paddenstoelen en raken straalbezopen”, waardoor ze de volgende ochtend allemaal brak en chagrijnig waren en in de ideale stemming om die dorpelingen af te slachten?’

Als hij wilde kon SBG best grappig zijn, en hij zag mij aarzelen en mijn opties overwegen. Enerzijds zou die man altijd mijn BUD/s-instructeur zijn en hij was een van de weinige instructeurs die nog hard was, zich uitsloofde en iedere dag het SEAL-ethos hooghield. Ik wilde altijd indruk op hem maken. Gewicht-heffen op de avond voor mijn eerste honderdmijlrace zou die

masochistische klootzak beslist imponeren. Bovendien kwam zijn logica op een vreemde manier verstandig over. Ik moest mijn geest erop voorbereiden oorlog te voeren, en zwaar tillen zou mijn manier zijn om te zeggen: kom maar op met al je pijn en ellende, ik ben er klaar voor! Maar wees eerlijk, wie doet dat voordat hij 100 fucking mijl gaat hardlopen?

Ik schudde ongelovig mijn hoofd, gooide mijn tas op de grond en begon gewichten in het rek te leggen. Terwijl heavy metal uit de speakers schalde, kwamen twee ijzervreters samen om zich uit de naad te werken. We concentreerden ons voornamelijk op de benen, waaronder lange series squats en deadlifts met 140 kilo. Tussendoor deden we benchpresses van 100 kilo. Dit was serieus powerliften, en naderhand zaten we naast elkaar op de bank en keken hoe onze quads en hamstrings trilden. Het was verdomd leuk ... tot het dat niet meer was.

Sindsdien is ultralopen in elk geval iets bekender geworden, maar in 2005 waren de meeste ultraraces – in het bijzonder de San Diego One Day – tamelijk obscuur, en het was helemaal nieuw voor me. Bij een ultraloop denken de meeste mensen aan een trailrun door afgelegen wildernis; ze stellen zich meestal geen parcours in rondes voor. Maar aan de San Diego One Day namen enkele serieuze hardlopers deel. Dit was het American National 24-Hour Championship en atleten kwamen vanuit het hele land hopen op een trofee, een plaats op het podium, en de bescheiden winner-take-all-geldprijs van, ahum, 2000 dollar. Nee, dit was geen spectaculair evenement, zwaar gesponsord door het bedrijfsleven, het was de locatie voor een competitie tussen het nationale ultrateam van de Verenigde Staten en een team uit Japan. Elke partij zette teams van vier mannen en vier vrouwen in die elk 24 uur renden. Een van de beste individuele atleten in het veld kwam ook uit Japan. Ze heette Ms. Inagaki, en in het begin hielden zij en ik elkaar bij.

Die ochtend kwam SBG mij samen met zijn vrouw en tweejarige zoontje aanmoedigen. Ze vormden een groepje aan de kant met mijn nieuwe vrouw, Kate, met wie ik enkele maanden daar-

**'WAT ONS BETREFT EEN VAN DE MEEST INDRIKWEKKENDE
MANNEN TER WERELD EN EEN EINDELOZE BRON VAN INSPIRATIE
EN MOTIVATIE.'** – *MEN'S HEALTH*

VOOR DAVID GOGGINS WAS ZIJN KINDERTIJD EEN NACHTMERRIE. Armoede, vooroordelen en fysieke mishandeling tekenden zijn dagen en achtervolgden hem in zijn nachten. Door zelfdiscipline, mentale weerbaarheid en hard werken transformeerde Goggins zichzelf van een depressieve jongeman met overgewicht tot een icoon van de Amerikaanse strijdkrachten en een van 's werelds beste duursporters.

In *Can't Hurt Me* deelt hij zijn verbazingwekkende levensverhaal en onthult hij dat de meesten van ons slechts 40 procent van hun capaciteiten benutten. Goggins noemt dit de veertigprocentregel, en met zijn verhaal helpt hij anderen hun volledige potentieel te bereiken door pijn en angst te overwinnen.

DAVID GOGGINS is een gepensioneerde Navy SEAL en de enige man in de geschiedenis die een elite-opleiding voltooide als Navy SEAL, Army Ranger en Air Force Tactical Air Controller. Hij heeft meer dan 70 ultraraces voltooid en is een voormalig Guinness World Record-houder. Als hij geen lezing aan het geven is, werkt hij als noodhulptechnicus op de spoedeisende hulp van een grote stad en in de zomer als bosbrandweerman in British Columbia.

**'WE ZIJN NIET ALLEMAAL NAVY SEALS OF SUPERATLETEN MAAR
IEDEREEN HEEFT RUIMTE VOOR VERBETERING IN ZIJN OF HAAR
LEVEN. DIT BOEK GAAT JE ZEKER OP WEG HELPEN.'**

– *FREDERIQUE ROTE, EVAJINEK.NL*



9 789043 929868

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen