





HET GEVECHT IS ECHT

Het leek journalist Mariska een win-winsituatie: al boksend je frustraties eruit meppen en ondertussen in shape blijven. Maar bokstherapie bleek toch een tikje confronterender dan dat. »

“Zo, wat kom je brengen?” vraagt bokstherapeut Marcel als we beginnen. Zijn vraag brengt me van mijn stuk: wat ik kom brengen? O, welke hulpvraag ik heb! Ik antwoord dat ik op dit moment boos ben omdat de afgelopen twee weken het praatje met de caissière het diepgaandste gesprek was dat ik heb gevoerd. Serieus ál mijn vrienden konden of wilden niet afspreken, want: zwak, ziek, misselijk/werk/kinderen/relatiegedoe/verhuizen et cetera. Met als dieptepunt vriendin L., die in slaap was gevallen en dus niet kwam opdagen en vriendin K., die drie keer appte dat ze écht nog zou laten weten of een etentje ging lukken, maar uiteindelijk helemaal niks meer liet horen. *What the fuck*, toch? Ik snap heus wel dat de wereld van mijn vrienden niet om mij draait en iedereen druk-druk-druk is en zo, maar inmiddels ben ik het wel een beetje zat. Halló lieverds, ik ben er ook nog. Ik voel me niet belangrijk, omdat niemand tijd voor me vrijmaakt, en dat maakt me boos. Nu is er op zich niks mis met boos zijn, maar ik blijf erin hangen, waardoor ik me afvraag of er niet iets diepers in mij is getriggerd. En ik wil ervanaf. Dit verhaal vertel ik aan Marcel. Een beetje spannend vind ik het wel. Denkt hij niet: waar gáát dit over? “Heb je dit al gedeeld met de vriendin die niet meer

terugappte?”, vraagt hij. “Nee,” antwoord ik, “want ik ben dus een beetje bang dat ik me aanstel.” Marcel denkt er anders over: waarom leg ik de bal niet bij haar neer door te appen dat ik niet meer met voorstellen kom en zij het maar moet laten weten als ze wel tijd heeft? Dan ben ik mijn frustratie kwijt en gaat die woede ook niet aan me vreten, want dan heb ik in elk geval duidelijk mijn grens aangegeven. Plus: misschien moet ik me afvragen wat die vriendschap me eigenlijk waard is, want het moet van twee kanten komen, toch? Goh, dat klinkt wel heel makkelijk zo.

Woedend rondstampen

Ik ben dus bij bokstherapie. Een tijdje geleden was ik zo boos op iemand – waarom laat ik vanwege de lengte van dit artikel maar even buiten beschouwing – dat ik dacht: kon ik maar met een honkbal-knuppel de boel kort en klein slaan. Maar omdat ik liever geen strafblad heb, deed ik dat natuurlijk niet. Wel zocht ik online naar alternatieven en zo kwam ik uit bij Marcells bokstherapie. Of je nou met burn-out, onzekerheid, depressie of relatieproblemen kampt: Marcel *comes to the rescue*. Met boksen en ruimte- en lichaamsgerichte oefeningen laat hij je weer in contact komen met jezelf. Je leert nieuwe manieren om met je

emoties om te gaan en oude patronen te doorbreken. Om *in control* te zijn, dus. Allemaal door het te ervaren, want houding en beweging zeggen soms meer dan duizend woorden. Terug naar de mat. Marcel vraagt mij met mijn woede naar de andere kant van de zaal te lopen. *No problemo*: met grote passen been ik woest naar de andere kant van de ruimte, boos om zo veel onrecht, om die vriendinnen die maar geen tijd voor mij vrijmaken, ik mag er potverdorie toch ook zijn! Marcel draagt me op halverwege te stoppen en even diep in en uit te ademen. Boos en krachtig doe ik dat, waarna ik weer met grote passen heen en weer been. De derde keer vraagt Marcel me gas terug te nemen en langzamer heen en weer te lopen. En dan gebeurt er tijdens de adempauze iets interessants: ik voel me niet meer boos. In plaats daarvan begin ik me opeens een beetje verdrietig te voelen. En daardoor voel ik me heel erg kwetsbaar. Opeens sta ik daar zonder mijn woede voor die grote bokstherapeut en voel ik me zwaar ongemakkelijk. Ik besluit dat maar eerlijk tegen Marcel te zeggen. Die op zijn typerende rechtdoorzee-manier antwoordt: “En wat is er mis met kwetsbaarheid en verdriet?” Euhm... nou ja, niks ook eigenlijk. En al ben ik verdrietig, gek genoeg voel ik

OPEENS VOEL IK: FUCK DEZE HOEK, IK WIL HIER HELEMAAL NIET STAAN! VOL KRACHT LOOP IK TERUG NAAR DAT FIJNE PLEKJE

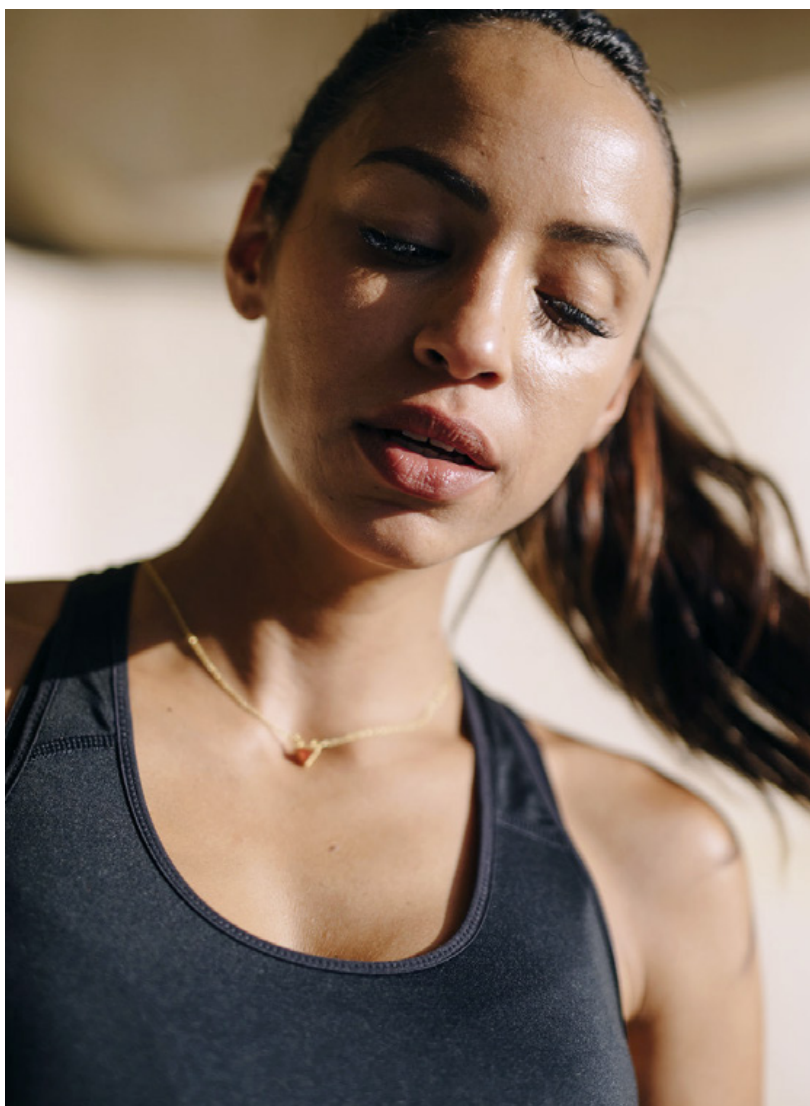
me ook beter, omdat die enorme woede er niet meer is. “Ja,” zegt Marcel, “daarvoor maakte je je groot, nu kom je bij je kern.” Door langzaam in plaats van woedend te gaan lopen, maakte ik met mijn lichaam blijkbaar contact met een zachter, onderliggend gevoel: verdriet. Opeens voel ik wat ik tegen mijn vriendin had kunnen zeggen. De woorden – zonder enig verwijt – rollen zo uit mijn mond. Tegelijkertijd voel ik heel sterk: laat ook eigenlijk maar, mijn vriendin heeft vanzelf wel weer een keer tijd om af te spreken, ze is gewoon te druk, moe of afgeleid. Ze triggerde blijkbaar iets diepers in mij, want ik weet dat ze echt wel om me geeft. En laat ik vooral niet vergeten hoe leuk ik het altijd in mijn eentje heb. Echt in contact staan met mezelf en de wat dieperliggende gevoelens helpt me blijkbaar te relativeren. Ik neem me voor thuis

ook eens woedend rond te stampen. Al worden dat heel korte wandelingen op mijn 45 vierkante meter...

In de hoek gezet

Het is tijd voor de volgende oefening. Marcel vraagt me een plek in de ruimte te kiezen waar ik graag sta, en eentje die ik niks vind. Als favoriete plek kies ik een boksak die centraal in de ruimte hangt en als mindere plek een boksak achter in de hoek. Marcel vraagt waarom ik die plek niet fijn vind. Ik weet het meteen:

“Omdat ik hier onzichtbaar ben, alsof ik er niet toe doe.” Ha, we zien een thema ontstaan. Het is grappig hoe anders ik me voel op de verschillende plekken. Als ik tussen de twee plekken in sta, vraagt Marcel me nog iets te benoemen waar ik tegenaan loop. Ik vertel dat ik na maanden niet-daten en aan mezelf werken binnenkort naar New York ga en zin heb om in te gaan op de uitnodiging van een ex-scharrel die daar woont. En dat het me aan het twijfelen heeft gebracht dat twee »



vriendinnen vrij nadrukkelijk aan me vroegen: “Zou je dat nou wel doen?” Ik raak ervan in de war: hebben mijn vriendinnen niet gelijk, ze geven immers om mij... Marcel wijst me op mijn lichaamstaal: als ik dit vertel, sta ik onzeker met een arm in mijn zij. Een hand houd ik voor mijn mond, alsof ik mezelf het praten wil beletten. Ik heb mezelf emotioneel weer op die nare plek gezet – waar ik van Marcel nu ook letterlijk moet gaan staan. Terwijl ik dat doe, voel ik opeens heel duidelijk: fuck deze hoek, ik wil hier helemaal niet staan! Vol kracht loop ik terug naar het fijne plekje en hoor ik mezelf luid en duidelijk zeggen: “Het maakt me niet uit wat mijn vrienden zeggen. Ik heb gewoon zin in een avontuurtje in New York. En als ik op mijn bek ga, kan ik dat aan.” Goedkeurend kijkt Marcel me aan: nu praatte ik met krachtige, overtuigende stem en had ik mijn voeten stevig op de

grond geplant. Ik verbaas me erover dat ik dit blijkbaar echt voel. En trouwens ook over dat Marcel me niet per se in wilde laten zien dat spannende mannen meestal niet goed voor je zijn...

Een, twee, drie, hoek!

En dan mogen eindelijk de bokshandschoenen aan. Man, dat voelt goed. Ik krijg meteen een big smile op mijn gezicht: nu mag ik lekker meppen. Alle frustraties eruit, heerlijk. Maar het loopt even anders. Ik moet in de bokshouding staan met m'n linkervoet naar voren en mijn gewicht gelijkmatig verdeeld. Marcel begint tegen mijn schouder aan te duwen. Meteen verlies ik mijn evenwicht. Verdorie. Ik zet me schrap, maar wankel weer. Weer duwt Marcel me. En weer. En nog een keer. Hij geeft hints dat ik er ook anders mee om kan gaan. Dus ik begin hem tegen te houden met mijn bokshandschoen of duik weg.



**MARCEL BEGINT
ME WEER TE
DUWEN EN IK
MOET LACHEN ALS
IK HEM SERIEUS
PROBEER TE
VRAGEN ERMEE
TE STOPPEN**

Daarna vraagt hij mij om hém op zijn schouder te slaan. De derde keer vraagt hij mij streng waar ik mee bezig ben.

Verbaasd kijk ik hem aan: hij vroeg toch zelf of ik dit wilde doen? Maar dan zegt hij: “Je had mij ook gewoon kunnen vragen ermee te stoppen, hè?” Ja hallo, ik deed toch gewoon wat de docent me vroeg! Maar ergens snap ik wat hij zegt: dat ik niet alles maar hoeft te pikken. Hij begint mij weer te duwen en ik moet lachen als ik hem serieus probeer te vragen ermee te stoppen. Echt overtuigend kom ik niet over – wat waarschijnlijk veelzeggend is.

Bij de tweede oefening blijkt dan ook dat ik dit lesje nog steeds niet heb geleerd. Marcel heeft het stootkussen vast en als hij in zijn handen klapt, moet ik op hem aflopen en een paar flinke stoten uitdelen. Dit vind ik leuk! Ik achtervolg Marcel en deel klap na klap uit. Af en toe vraagt hij als hij in zijn handen klapt: “Gebeurt er nu niets met je?” Ik weet niet zo goed wat hij bedoelt. Ik begin me wel een beetje geïrriteerd te voelen dat ik zo achter hem aanloop, maar goed, ik ben hier om iets te leren. Dan zet Marcel het spel stil: “Vind je het normaal dat je op komt dagen als iemand in zijn handen klapt?” Die komt even binnen. Maar ik voel me ook voor de gek gehouden en sputter dan ook tegen: “Als Mike Tyson jou zou vragen

deze oefening te doen, doe je het toch ook, omdat je denkt dat hij het wel beter zal weten?” “No way”, antwoordt Marcel. Verdorie, opeens begrijp ik de oefening. Ik luisterde wéér niet naar mijn gevoel, want ik voelde die irritatie wel degelijk, maar drukte die met mijn verstand weg. En toegegeven, dat doe ik wel vaker in mijn leven. 2-0 voor Marcel. Ik heb veel om later over na te denken. En dan is het tijd voor de slotronde. Marcel houdt het stootkussen omhoog en ik mag er tien minuten tegenaan boksen. Eén, twee, drie, hoek! Wat is dat boksen heerlijk, ik word er helemaal blij van. Maar in het wilde weg slaan mag niet. Het gaat er juist om dat je *in control* bent en dus meeademt met de beweging. Als ik dat hoor, zet ik per ongeluk automatisch mijn *full yogi breath* in. Marcel wijst me er fijntjes op dat ik allang was neergemept door een tegenstander als ik tussendoor even rustig ging ademen. Goed punt.

Terug naar de kern

De bokshandschoenen gaan uit en tevreden loop ik naar huis. Ik ben iets dichterbij mezelf gekomen, ik heb die stevige kern in mezelf weer gevoeld (*nobody puts Baby in the corner!*) en dat is zo fijn. Ook weet ik nu hoe belangrijk het is om in beweging te blijven, om echt iets te doen met die

Ook in bokstherapie?

Marcel's bokstherapie vind je in Amsterdam en Den Haag; meer info vind je op Bokstherapie.nl. Om zich als bokstherapeut te ontwikkelen, heeft Marcel trainingen gevolgd op het gebied van coaching, begeleiding, persoonlijke ontwikkeling, therapie, ademhaling en bewustwording. Gemiddeld heb je aan vijf sessies genoeg en het is goed te combineren met andere vormen van therapie. Verder heb je onder andere Boksz.nl in Utrecht en Boxfun.nl in Brabant.

woede, want dan verdwijnt-ie en kom je bij een eventueel gevoel daaronder. Ook weet ik dat er werk aan de winkel is: het feit dat ik me niet belangrijk voor anderen voel, komt natuurlijk ergens vandaan, dat zou iets kunnen zijn voor een volgende sessie. Plus: ik mag echt wel iets beter op mijn grenzen gaan letten. Als iets niet fijn voelt, mag ik daarnaar handelen. Mijmerend over deze sessie pak ik mijn piepende telefoon uit mijn tas: maar liefst drie vriendinnen hebben geappt of ik een wijntje wil doen. Ik moet erom lachen. De caissière gaat onze diepe gesprekken nog missen. 🍷