

# ‘Bij boksen is meteen duidelijk: wij gaan elkaar aanraken’

**LUCAS DEFARES** (1969, eigenaar van BOKSZ) helpt met zijn unieke boksmethode mensen om zichzelf beter te leren kennen door middel van boksen. Hij vertaalt het fysieke daarbij terug naar het mentale.



“Boksen is niet het eerste waaraan je denkt als je het hebt over intimiteit. Toch is het een intieme sport; bij boksen is meteen duidelijk: wij gaan elkaar aanraken. Boksen is lichamelijk, maar kan ook veel meer zijn; je leert omgaan met grenzen, kracht, je relatie tot de ander, maar ook de relatie tot jezelf. In mijn werk gebruik ik het boksen om onderliggende mechanismen en patronen naar boven te brengen. Ik heb in de hulpverlening gewerkt en wat ik nu doe is in wezen een unieke combinatie van beide. Iedereen heeft zijn eigen uitdagingen en dat zie je vaak terug in hoe iemand beweegt. Het lichaam liegt niet, zeg ik altijd.

Ik groeide op in een warm gezin, waar we open met elkaar omgingen. Maar praten

over wat je voelt was een ander verhaal. Toen ik twaalf was scheidden mijn ouders. In ons nieuwe, samengestelde gezin was het best fijn, maar ook daar hadden we het moeilijk om onze *struggles* te benoemen. Boksen werd een uitlaatklep.

Hoe je bokst, is vaak een spiegel van de ziel. Mensen proberen anderen of zichzelf te sparen bijvoorbeeld. Slopen zichzelf juist. Of ontwijken de confrontatie. In mijn werk benoem ik wat ik zie. Dat kan voor de ander confronterend zijn: ik kom in iemands persoonlijke ruimte, zowel fysiek als geestelijk. Ik zeg dingen die mensen vaak zelf wel weten, maar die ze nog niet kunnen zien. Ik doe dat zonder oordeel. Die vertaling maken is intiem én spannend. Hoe zal iemand reageren? Je ziet als ze zich herkennen in wat ik zeg. Hun lijf en hoe ze bewegen in het boksen toont hoe ze op dat moment in het leven staan. Het mooie ervan is dat je niet meer kunt ontsnappen, zoals we in het dagelijks leven vaak wel doen. We hebben dan manieren om dingen te verbloemen. Als mensen niet kunnen ontsnappen, zie je ze openen. Ik geef mijn trainingen binnen de jeugdzorg, jeugdgevangenissen, maar ook in het bedrijfsleven. Soms moeten mensen best wat overwinnen om mijn trainingen bij te wonen. Ze weten dat ik dichtbij ga komen. Vaak worden er grapjes gemaakt. Dat is een spanning die zich dan op die manier ontlad. Ik weet dat ze op een gegeven moment over die kleine weerstand heenkomen. Mijn workshops raken mensen. Soms wordt er gehuild, bijvoorbeeld als iemand van een team iets deelt dat anderen ontroert. Jezelf kwetsbaar

durven opstellen is juist heel sterk. Verdriet en pijn mogen er zijn. Glaasjes water en schouderklopjes zijn er niet zelden om vooral het ongemak van de trooster zelf weg te halen. We vinden emotie moeilijk. Ik niet. Ik durf erbij te blijven.

In mijn werk ben ik niet anders dan in mijn privéleven. Ik lijk wel stoer, maar ik pink in mijn werk ook soms een traantje weg. Dat ik dat als trainer laat zien, is denk ik alleen maar goed voor de mensen die ik train. Zo toon ik: ook jij mag je écht laten zien. Raakt iets me zwaar, dan verwerk ik dat zelf ook weleens door te boksen. Wat ik uit mijn werk haal? Heel kort door de bocht: de geruststelling dat ik te zien krijg dat we van binnen in zekere zin allemaal met dezelfde dingen worstelen. ‘Ben ik wel goed genoeg, mag ik er zijn?’ Het klinkt tegenstrijdig, maar boksen geeft mij en de mensen met wie ik werk een zekere zachtheid naar zichzelf. En ik geef hen tegelijkertijd het stuur over hun leven terug. Mooi is dat.

Een tijdje geleden had ik een vrouw die vroeger had gebokst. Nu durfde ze niet meer, ze wilde aan allerlei voorwaarden voldoen om weer te starten: eerst afvallen bijvoorbeeld. Dan spiegel ik: maar waarom gun je het jezelf nu niet? Je ziet dan aan een blik dat het binnenkomt. En als je dan wat later een berichtje krijgt dat ze weer volop aan het trainen is, ben ik blij. Dan weet je dat je toch iemand echt hebt bereikt. Als je dan zo’n *big smile* van iemand terugkrijgt, weet je: *we connected, and it connected inside*. Dat is te gek.”

**boksz.nl**

