

Voegt

‘Boksen met moeders’

iets toe als pedagogische interventie bij gezinnen met complexe problematiek?



Student: John de Haas

Studentnummer: 1749727

Leerteamcoaches: Heleen Schoenmakers, Lynne Wolbert, Eelco Schilder

Master Ecologische Pedagogiek

Essay

Hogeschool Utrecht

APE-MEPC-17

Augustus 2023



Voor mijn moeder die op 6 november 2022, tijdens het schrijven van dit essay, overleed. Dit is waarschijnlijk de enige keer dat ze bokshandschoenen aan had. Dat deed ze om iets ondeugends te doen. Dat kenmerkte haar.

Inhoudsopgave

| | | |
|---------------|--|----|
| Inhoudsopgave | | 3 |
| Een moeder | | 4 |
| Hoofdstuk 1 | Inleiding | 5 |
| Hoofdstuk 2 | Rijke beschrijving en interviews | 8 |
| 2.1.1 | Rijke beschrijving van het boksen met Agnes | 8 |
| 2.1.2 | Interview met Agnes | 9 |
| 2.1.3 | Reflectie | 10 |
| 2.2.1 | Het netwerk van kennisdragers | 10 |
| 2.2.2 | Marian ter Haar | 11 |
| 2.2.3 | Deborah van Velzen | 12 |
| 2.3 | Interviews met moeders | 12 |
| 2.4 | Interview met collega's | 14 |
| 2.5 | Dialogoog met drie moeders en een collega | 15 |
| 2.6 | Wat doe ik om tot die veiligheid te komen waardoor 'moeders' uit hun hoofd, in hun gevoel komen, helemaal aan staan en tot verdere ontwikkeling komen? | 17 |
| Hoofdstuk 3 | Analyse | 19 |
| 3.1 | Inleiding | 19 |
| 3.2 | Verbindend Gezag | 19 |
| 3.3 | Leidt de interventie 'Boksen met moeders' tot een positieve ontwikkeling van de moeder, van de kinderen en van het gezin? | 20 |
| 3.4 | Zingeving | 22 |
| Hoofdstuk 4 | Conceptualisering | 23 |
| 4.1 | Inleiding | 21 |
| 4.2 | Een pedagogisch perspectief | 21 |
| 4.2.1 | Pedagogisch perspectief vanuit het moederschap | 21 |
| 4.2.1.1 | Een sociologisch-pedagogisch perspectief op moederschap | 23 |
| 4.2.1.2 | Een feministisch perspectief | 24 |
| 4.2.1.3 | Een ethisch-existentieel perspectief | 25 |
| 4.2.2 | Pedagogisch perspectief vanuit het kind | 25 |
| 4.2.3 | Pedagogisch perspectief vanuit de pedagogische relatie | 26 |
| 4.2.3.1 | Kwetsbaarheid | 26 |
| 4.2.3.2 | Verbindend Gezag | 26 |
| 4.2.3.3 | Veiligheid | 26 |
| 4.3 | Een psychiatrisch perspectief | 27 |
| 4.4 | Een psychosociaal perspectief | 28 |
| 4.5 | Een biomedisch perspectief | 28 |
| 4.6 | Een cultuurfilosofisch perspectief | 29 |
| 4.7 | Een spiritueel perspectief | 30 |
| Hoofdstuk 5 | Conclusie | 31 |
| Nawoord | | 32 |

'Ik heb niéts met vechtsporten, begrijp er ook niets van, maar omdat jij er mee wilde beginnen met mij, oké doen we dat, hahaha, zo startte ik samen met jou.

S. en boksen, pff, dat past echt niet bij mij.

Maar gaandeweg begreep ik het allround plaatje rondom " boksen". Het leven is een strijd.

Je heb uithoudingsvermogen nodig, kennis van hoe het beste te ademen en kracht te vergaren. Niet persé altijd bedenken hoe ik het beste beweeg, maar ook te vertrouwen op mijn innerlijke zelf en van daaruit intuïtief te bewegen en te verdedigen. Onderwijl stilstaan, voelen hoe je staat, waar je staat, luisteren naar je bonkende hart, je razende hoofd en langzaam weer tot rust te komen.

De ontdekking dat ik ergens diep in me dat 'meppen' toch stiekem wel leuk vond. (Verdorie er schuilt een monster in mij 😞😞😞). Dat is niet erg, want dit monster is niet kwaadaardig, maar laat me zien dat er zonder strijd geen overwinning is.

Ik ben geen bokser, doe mijn best, maar wat ik zelf al wist, ik ben strijdbaar, een vechter voor de goede zaak. Bovenal bleek dat ik enorm moest lachen, tijdens en na het boksen, omdat ik het deed met jou. Jij gaf me het gevoel dat ik 'talent' had en omdat ik je vertrouw, durfde ik.

Het leven is er 1 vol uitdagingen, van incasseren, verliezen, maar ook van overwinningen. Zorg dat je in conditie bent en blijft, schat je kansen in en geloof in je eigen kracht. De filosofie achter boksen past goed in mijn plaatje. Ik heb er veel aan gehad.

Wat ik in dit verhaal vergat te zeggen.

Ik ben moeder met hart en ziel.

Als ik denk aan en praat over mijn kinderen voel ik me zacht, week en vol liefde, knikkende knieën, zeg maar.

Wat een contrast met boksen en vechten.

En juist zo passend, want ik vecht me dood voor mijn kinderen, en juist daarom heb ik ontdekt dat boksen als totaal plaatje heel goed past bij het moeder zijn.

Een moeder.

Hoofdstuk 1 Inleiding

'Ik kan het beste niet kiezen, het beste kiest mij.'
- Rabindranath Tagore

Geraaktheid & moreel appel.

Voegt 'Boksen met moeders' iets toe als opvoedingsondersteuning bij gezinnen met complexe problematiek?

Sinds ongeveer vijf jaar werk ik als ambulante gezinsbegeleider met gezinnen met complexe problemen. Sinds ongeveer drie jaar boks ik binnen dit kader met jongeren, zoals ik dat ongeveer 20 jaar geleden heb geleerd van Jan Geytenman¹ en Robin van Soolingen². Dit combineer ik o.a. met het gedachtengoed en de lessen uit het programma Rots & Water³, Boksend Opvoeden⁴ en mijn achtergrond als fysiotherapeut en toegepast psycholoog. Dat levert op dat:

- De jongeren en ik op een leuke manier contact maken;
- Die jongeren zich op een leuke, speelse manier beter leren te beheersen, hun energie beter leren richten en ze leren om beter binnen een kader te kunnen werken;
- We het ondertussen over talenten, dromen, wensen, doelen en obstructies kunnen hebben en over (stief-)vaders, (stief-)moeders, (stief-)broers, (half-)zussen, vriendjes, vriendinnetjes en schoolse dingen⁵;
- Soms die vaders, moeders, broertjes en zussen mee gingen doen met boksen;
- Bij boksen sta je 'aan' en kom je na een kwartiertje automatisch in je lichaam en bij je gevoel, dus de gesprekken die we voeren zijn waardevol;
- Ondanks dat het heerlijk is om boksen als werk te doen, ik me op mijn 59^e levensjaar, soms wel wat ongemakkelijk voel bij zoveel fysieke inspanning;
- Gelukkig bleek ik een stagiair-jongste zoon (Elijah) te hebben die Toegepaste Psychologie doet en dit met mij ontwikkelde, zodat hij op den duur de jongeren deed en ik de volwassenen;
- In september 2022 werd ik door de directeur van het bureau, waar ik als ZZP-er voor werk, gebeld met de vraag: "Weet je dat je de helft van de tijd met moeders bokst? En je kwam hier met als specialisme 'jongens'!"

Waarom moeders?

Waarom moeders? Ik weet het niet. Echt niet. Dit is per ongeluk zo gegaan. Het ging vanzelf. Echt waar. Ik vind het erg boeiend, vreugdevol en waardevol om te doen, maar dat vind ik ook bij vaders, stiefvaders, broers, zussen, halfbroers, etc. Ik vind de vraag 'waarom moeders' plausibel en ook boeiend en waardevol. Ik ben dan ook van plan om een antwoord op deze vraag te vinden.

Natuurlijk hebben de moeders en ik doelen. Maar waarom komen er steeds meer moeders op mijn pad die graag willen boksen? Met wat voor doel komen ze? Is er een gemene deler? En als dat zo is, wat zijn dan de randvoorwaarden om die te bereiken? Voor wat voor klus staan die moeders in deze tijd eigenlijk? En zijn er pedagogische doelen die er toe doen en die juist door met moeders te boksen kunnen worden behaald? En wat heeft dit te maken met mijn pedagogische opdracht: 'het bevorderen van het goede kinderleven?'

¹ Jan Geytenman is een straathoekwerker die al zo'n 25 jaar geleden boksen in het jongerenwerk introduceerde. Hij is o.a. oprichter van de Drijvende Ambachtsschool. <https://drijvendeambachtsschool.nl/>

² <https://vansoolingen.com/>

³ <https://www.rotsenwater.nl/>

⁴ <https://www.boksendopvoeden.nl/>

⁵ Kortom: werken aan een veerkrachtige identiteit. Zie: Perdijk, e.a. - Eindrapport Vechtende Jongeren (2021) en Sieckelink & Kaufflingreks – Speelruimte voor identiteit (2022)

Het boksen met moeders raakt mij in ieder geval. Dat de moeders steeds meer de moed en het vertrouwen weten te vinden om de verantwoordelijkheid voor hun eigen goede leven te nemen, dat van hun gezin en ook op het werk. Dat ze steeds meer vrijmoedig waarheid⁶ gaan spreken, waarmee ze dit naar hun kinderen toe, en in de buitenwereld, voorleven.

Waarom werkt het boksen voor die moeders? Hoe kan dat? Welke pedagogische factoren spelen een rol? Welke psychologische, sociologische en neurofysiologische verklaringsmechanismen spelen een rol? En wanneer werkt het echt? Welke biomarkers geven dit aan?

Wij noemen de manier waarop wij boksen overigens 'pedagogische boksbegeleiding'. Daarmee kunnen we het als ambulante (gezins-)begeleiders inzetten binnen de jeugdwet.

Tijdens de Masteropleiding wordt normaalgesproken een participatief handelingsonderzoek gedaan dat zijn oorsprong vindt in een probleem uit de praktijk. In dit geval lijkt 'Boksen met moeders' een veelbelovende interventie te zijn. Ik onderzoek dit participatief op 'werkzame bestanddelen', met de betrokken moeders en collega's.

Om het fenomeen 'boksen met moeders' nader te onderzoeken ben ik begonnen met het maken van een rijke beschrijving van de eerste (stief-)moeder waarmee ik ben gaan boksen. Natuurlijk sta ik als subject enorm betrokken en gekleurd in dit verhaal en neem ik dit mee in dit onderzoek. Al voor mijn directeur mij belde, om te vertellen dat de helft van mijn begeleidingen bestond uit moeders met wie ik bokste, waren mij een drietal zaken opgevallen:

1. Bij alle moeders ervaar ik een toename van rust, kracht, levendigheid en vertrouwen;
2. Alle moeders nemen meer verantwoordelijkheid voor het goede leven voor zichzelf en van *juist* hun kinderen;
3. Parallel aan het tweede punt, verhalen de moeders van een 'toegenomen moed om waarheid te spreken'.

Deze drie punten neem ik in dit essay mee als werkhypothese.

Het eerste punt spreekt voor zich. Althans voor mij. Al 20 jaar vraag ik mij af waarom boksen 'als therapie werkt.' Ik heb er veel over gelezen, veel van gezien, allerlei cursussen gevolgd, er met allerlei mensen over gesproken en daarom spreekt het voor mij voor zich dat moeders bij ons een toename ervaren van rust, kracht, levendigheid en vertrouwen.

Bij het tweede punt wil ik de lezer op de hoogte brengen van het feit dat ik er *persoonlijk* vanuit ga dat kinderen kiezen bij wie ze geboren worden. Ze kiezen hun ouders uit 'op hun beperkingen', op juist datgene wat ouders ook te leren hebben. Dat ouders en kinderen dus bij elkaar horen, dat dit geen 'vergissing' is en dat dit voor beide kanten een verantwoordelijkheid inhoudt. Dit is een spirituele gedachte en als 'denkexperiment' levert het *mij* al zoveel op om dit als gegeven te nemen, dat ik dat altijd doe. Het levert voor kinderen veel op wanneer ze beseffen dat ze hun ouders zelf hebben gekozen als zij dit combineren met het besef dat schuld niet bestaat. Wel verantwoordelijkheid. Als ouders er vanuit gaan dat hun kinderen zelf voor hen hebben gekozen en dat ze met name voor hen hebben gekozen vanwege de nadelen, de beperkingen, dan kan hun perspectief veranderen en kan de schuldvraag veranderen in een gevoel van verantwoordelijkheid.⁷

Het derde punt was het meest verrassend voor mij en het is ook het punt dat mij in positieve zin het diepste raakt. 'De moed om waarheid te spreken' is een rode draad in mijn leven. Zo herinner ik nog

⁶ Michel Foucault (2011) – *De moed tot waarheid*

⁷ Mondelinge overlevering van Jacqueline de Haan, mysticus. Periode 1990-2013.

dat we een rondje feedback gaven op Zeilschip de Tukker^{8 9}aan de hand van de vraag: “Wat heb jij er nu aan bijgedragen dat we hier met z’n allen veilig en gezond in Newcastle liggen?” We vroegen dan ook andere jongeren om antwoord te geven op die vraag. Af en toe was er een jongere die zo fabelachtig zuiver en afgestemd feedback kon geven, ten dienste van het grotere geheel. Voorbij aan het ego. Later las ik Michel Foucault’s ‘De moed tot waarheid’¹⁰, waarin hij het uitgebreid heeft over de *parrhêsia*, het vrijmoedig waarheid spreken. Foucault schrijft: “In het onderzoek naar de *parrhêsia* vinden we voortdurend deze tegenstelling tussen de nutteloze kennis die het zijn van de dingen en de wereld benoemt, en het waarheidsspreken van de *parrêsias*, dat altijd betrekking heeft op individuen en situaties, ze ter discussie stelt en ernaar verwijst, om te zeggen wat ze in werkelijkheid zijn. Individuen de waarheid over zichzelf te zeggen die zich voor hen verbergt, en hen hun feitelijke situatie, hun karakter, tekortkomingen, de betekenis van hun gedrag en de mogelijke gevolgen van hun beslissingen te onthullen”¹¹.

Dit sluit aan bij het boek van Louis Massignon over Manşūr al-Ḥallāğ, een legendarisch sufi-mysticus en dichter¹². Manşūr werd publiekelijk geëxecuteerd in Bagdad, omdat hij zou hebben geroepen: ‘Ana al-Hakk’ (Ik ben de Waarheid).’ Deze uitspraak werd opgevat als een aanspraak op goddelijkheid, terwijl sufi-moslims de term ‘Ana al-Hakk’ linken aan Koran vers 50:16: ‘Wij hebben de mens toch geschapen en Wij weten wat hij zichzelf influistert. Wij zijn namelijk dichter bij hem dan de halsslagader.’ Mansur kan dit zeggen, omdat hij aan zijn ego voorbij is.

Moeders spreken met meer of minder moed hun waarheid. Is dit hetzelfde als *parrhêsia* en de waarheid waar Mansur het over heeft? Naar mijn mening is dit een waarheid, waarin hun eigen ego plaats heeft gemaakt voor iets groters dan zij zelf én dat grotere is iets waar zij verantwoordelijkheid voor nemen.

Als de moeders verhalen van dit ‘waarheidsspreken’ hoor ik dat ze altijd een risico nemen. Ze zetten de kwaliteit van de relatie op het spel. Net als Socrates. Net als Manşūr. Ze creëren ook iets nieuws, een nieuwe ‘waardevollere relatie’, iets wat nog niet bestond, iets wat hen uiteindelijk rust geeft, omdat ‘het gezegd moest worden’ vanuit een ‘dieper weten’ en het meer ruimte geeft aan wie ze ook of nog meer zijn.

Ik denk dat ik nu minder bang ben om echt mijn waarheid te geven en dat ik niet meer probeer mee te praten om een ander te sparen. Ik denk dat ik daarin ook een stuk duidelijker ben en eerlijker. Dat ik het ook makkelijker vind om daar eerlijker in te zijn. Ja, da's wel veranderd. Ik was voor die tijd altijd bang om mensen te kwetsen. Als ik eerlijk zou zijn en als je mensen kwetst raak je ze kwijt. En nu denk ik wel, als dat zo is, dan is het zo. Dan waren we blijkbaar geen personen om in elkaars leven te blijven. Ja, en andere mensen, die blijven juist wel en die waarderen het dan.

Met de hoofdvraag ‘Voegt ‘Boksen met moeders’ iets toe als pedagogische interventie bij gezinnen met complexe problematiek?’ en deze drie punten, als hypothese voor waar dat eventueel in zou zitten in mijn achterhoofd, ben ik in hoofdstuk 2 de ‘rijke beschrijving’ gaan maken en heb ik de eerste interviews met moeders en met collega’s gehouden. Natuurlijk kwamen er gaandeweg meer vragen naar boven en die ben ik ook gaan stellen. In hoofdstuk 3 volgt de analyse en in hoofdstuk 4 de conceptualisering.

⁸ Zie Ruikes, Th.J.M. & Deckers, E. J. (1998) – *De Tukker* – Activerende vaar-leer-werkprojecten voor probleemjongeren. Ik heb 20 jaar als schipper-trainer-jeugdhulpverlener op dit ‘orthopedagogische’ zeilschip gewerkt. We werkten met jeugdige delinquenten en jongeren uit de jeugdzorg ‘voor wie praten alleen onvoldoende was’.

⁹ John de Haas (2020) - Kwalitatief onderzoek naar het verhaal van jongeren die in 2017 mee zijn geweest met de Expeditie Go Ahead van Raster Welzijn uit Deventer en Zeilschip De Tukker

¹⁰ Michel Foucault (2011) - De moed tot waarheid.

¹¹ Michel Foucault. (2011) – De moed tot waarheid. Blz. 38.

¹² Hallaj, Mystic and Martyr – Louis Massignon. Vertaald, geredigeerd en ingekort door Herbert Mason (1982)

Hoofdstuk 2 Rijke beschrijving en interviews.

'Stories are just data with a soul' – Brene Brown

De namen van de moeders, hun partners en hun kinderen in dit essay zijn gefingeerd.
De interviews zijn getranscribeerd, geanonimiseerd en opvraagbaar.

2.1.1 Rijke beschrijving van het boksen met Agnes.

'De eerste moeder was een stiefmoeder, ik noem haar Agnes, en met haar wilde ik eerst helemaal niet boksen. Ik tegen haar stiefzoon en ook tegen haar man gezegd dat ik bang voor haar ingehouden agressie. Die had ze overigens nooit laten zien, maar die vermoedde ik wel bij haar¹³. Ze had zelf geen leuke jeugd gehad, o.a. misbruik van alcohol door haar moeder en een erg denigrerende vader. Bovendien had ze volgens mij een trauma opgelopen gedurende haar eerste huwelijk met haar eigen dochter, die op een nare manier uit huis was gegaan en met wie ze geen contact meer heeft. Ze had veel ernstige conflicten met de (suïcidale) stiefzoon die toen nog in huis woonde. Ik vermoedde dat het onverwerkte leed van het verlies van haar eigen dochter die relatie geen goed deed. Regelmatig zei ze dat ze last had van spanningen en dat manifesteerde zich in psychosomatische klachten, zoals pijn in haar nek en hoofd.

Ik bokste met haar stiefzoon en vader deed af en toe mee. In een gesprek met stiefmoeder en vader zei ze dat ze hulp wilde zoeken voor haar spanningsklachten en dat ze niet wilde praten. Ze had niet zulke goede ervaringen met psychologen. Ik raadde haar een psychosomatisch fysiotherapeut aan die haptonomisch werkte en waarvan ik wist dat hij ook therapeutisch bokste. Daar is ze toen een aantal keren naar toe geweest. Toen de stiefzoon uit huis was gegaan bleef zij met haar spanningsklachten zitten. Overdag kon ze niet ontspannen en ze dronk naar eigen zeggen te veel. Haar man stelde toen voor dat ze met mij zou gaan boksen. Ze vroeg me of dat kon. Ik vroeg wat ze dan wilde bereiken. Daarop antwoorde ze: "Minder gespannen zijn en niet de hele tijd aan allerlei scenario's denken zoals 'Wat als Theo toch naar huis terugkomt?'" Ze had op dat moment een stijve nek, spanningshoofdpijn, tinnitus en lage rugpijn met uitstraling in haar benen.

Mijn gevoel zei toen: "Ja". Mijn gedachten gingen allerlei kanten op. Wat als ze met oncontroleerbare agressie komt? Ik dacht aan Zeilschip de Tukker, waar ik 20 jaar lang met jeugdige delinquenten had gewerkt en aan de agressie die daar had plaatsgevonden. Voor die agressie vonden we toen altijd wel een weg. Voor haar eventuele agressie zou ik ook wel wat vinden. Ik zei: "Ja, dat kan wel." Ze zei dat ze het wel spannend vond en ik zei lachend: "Ik ook." Ze vroeg waarom ik dat ook spannend vond en ik zei, nog steeds lachend: "Omdat ik nog nooit met je gebokst heb!"

Ik haalde haar thuis op en reden naar het fitnesscentrum waar we een zaaltje gehuurd hadden. Mijn hondje brak voor mij de spanning die ik voelde en al pratend over de hond liepen we naar de ruimte waar we zouden gaan boksen. Daar zette ik twee stoelen langs de kant van de zaal en zei: "We gaan eerst even praten. Dan leg ik stap voor stap het boksen uit, zoals ik dat doe." Ik vroeg haar hoe het thuis ging. Of ze al wat van haar stiefzoon hadden gehoord. Hoe het met het halfbroertje ging? Er ontstond een ontspannen gesprek en ik zei op een gegeven moment: "Het boksen zoals ik dat doe gaat erover dat we samen op een ontspannen en plezierige manier boksen. Als een van ons te hard of te snel slaat dan ontstaat er een onplezierige en gespannen situatie. Als een van ons te zacht of te langzaam slaat dan valt de ander in slaap en dan is het ook niet leuk. We stemmen dus telkens op elkaar af."

Ik legde uit hoe de boksgroet¹⁴ gaat en wat die groet betekent. Wat het betekent als je zegt 'respect' en ik vroeg wat dat voor haar betekent. Wat ze precies zei, dat weet ik niet meer, maar het voelde ok.

¹³ Ik heb in 1997 een 3-jarige opleiding Therapeut Emotioneel Lichaamswerk afgerond en daar leerden we onder meer waaraan we vastzittende agressie konden herkennen.

¹⁴ De boksgroet doen we aan het begin van het praktische deel van de sessie en daar eindigen we ook mee. Het is een ritueel waarbij we elkaar aankijken, zachtjes op elkaars handschoenen slaan en dan afsluiten door 'respect' te zeggen. Ik vraag aan het begin van de sessie altijd wat respect voor de ander betekent. Daarop antwoord ik altijd bevestigend en voeg daar aan toe: "Respect betekent voor mij dat we elkaar niet moedwillig pijn doen en dat we ons aan de regels en afspraken houden die we maken." Tussendoor groeten we ook als we even pauze houden of aan een nieuwe oefening beginnen of die beëindigen. Ik merk dat het ritueel hierdoor steeds meer 'geladen' wordt en het begrip respect ook.

We doen de boksgroet en ik doe een aantal oefeningen met haar om te gronden en te centreren. Als je bokst moet je stevig staan en ik merk op dat ze vanuit haar eigen basis best al wel stevig staat. Ze heeft de neiging om haar ademhaling vast te zetten. Ik wijs haar hier op en ze zegt: "Ik doe zo mijn best om het goed te doen." We doen hiervoor nog wat oefeningen uit het Rots & Waterprogramma. De oefeningen zijn speels en richten de aandacht op de voeten, de benen, het bekken, de buik en de ademhaling. Ik merk ondertussen dat het geven van oefeningen aan deze moeder me goed afgaat. Ik ben afwisselend streng en maak grapjes. Ik merk dat ze moeizaam beweegt met het hoofd en ik doe er een oefening voor de nek bij. Vanaf mijn 16^e geef ik al training, ik ben ruim 35 jaar fysiotherapeut en door dit soort oefeningen te doen krijg ik een soort gevoel van thuiskomen. Ongemerkt komen we langs momenten dat we elkaar aanraken. Ik sta hier nu even bij stil. Als fysiotherapeut is dat gewoon. Ook als Rots & Watertrainer. We komen in 'elkaars ruimte'. Boksen is intiem. Dat realiseer ik me. Daarom kan het ook zo goed werken, bedenk ik me. Ik realiseer me ook mijn verantwoordelijkheid. Voor het veilige gevoel, voor de juiste afstand en nabijheid.

We gaan boksen en ik leg uit dat het begin van boksen even vanuit je hoofd gaat, omdat je een nieuwe techniek moet leren, maar dat het op een gegeven moment vanzelf gaat.

Ze schrikt even als blijkt dat we elkaar echt in het gezicht mogen slaan. "Nee, dat ga ik echt niet doen." "Ik wel", zeg ik ondeugend lachend en ik leg uit dat als ik haar hard zou raken terwijl ik op haar gezicht sla het daarna niet meer plezierig zou zijn. Dus dat ik in ieder geval haar wel ga proberen te raken, maar dat dit absoluut zacht zal zijn. En zeg ik er lachend bij: "Dat ga jij hopelijk ook doen!"

Gaandeweg merk ik dat we meer lol hebben, ontspannen zijn en dat Agnes steeds meer in haar lichaam zakt en bij haar gevoel komt. Dat was al zo tijdens de Rots & Wateroefeningen en ook nu daag ik haar uit om in het plezierige, ontspannen spel mee te gaan. Als ik haar op een gegeven moment vraag om even stil te staan, haar ademhaling rustig te volgen, met haar aandacht naar haar voeten, haar benen te gaan en zo door naar haar kruin. "Adem nog een eens paar keer rustig en diep door..... sluit nu je ogen en ga naar binnen..... wat voel je?" "Ik eh ... ik voel me ontspannen rustig ...", zegt ze en er komen tranen in haar ogen. "Enne ik voel een diepe vreugde"

De tweede keer dat we boksen maak ik iets vreemds mee. Zo vreemd dat ik er van schrik. Tijdens het boksen zie ik opeens haar gezicht zonder spanning en dat ziet er veel jonger uit. Het is net alsof ik met een jongere versie van Agnes boks. Agnes ziet dat ik schrik. Ze schrikt van mij. Ik kan niet anders dan de waarheid vertellen. Dat ik schrik, omdat ze er ineens jonger uitziet. Dat ik dat niet had verwacht. Dat het de spanning is die volgens mij van haar gezicht verdwijnt en dat ik haar zo nog niet had meegemaakt. Ze lacht zachtjes en mompelt wat. Onze blikken kruisen elkaar en ik weet dat ik op dat moment iets uitstraal van 'Ik ben blij dat je bent wie je nu bent.'

De tweede keer dat we boksen maak ik iets vreemds mee. Zo vreemd dat ik er van schrik. Tijdens het boksen zie ik opeens haar gezicht zonder spanning en dat ziet er veel jonger uit. Het is net alsof ik met een jongere versie van Agnes boks.

De keren er na komt dat gezicht steeds sneller tevoorschijn. We 'borgen' de rust, de kracht en het vertrouwen zodat ze dat ook thuis kan 'ophalen'. Ik laat mijn zoon Elijah, die Toegepaste Psychologie doet en de manier waarop ik boks samen met mij heeft ontwikkeld, een keer met haar boksen om haar te laten ervaren dat dit gevoel van rust, kracht en vertrouwen niet van mij afhankelijk is.

Rondom het boksen behandelen we allerlei pedagogische thema's, zoals hoe haar eigen opvoeding van invloed is op hoe ze haar eigen zoon uit haar tweede huwelijk nu opvoed. Ze praat hier met gevoel over en gaat de pijnlijke kanten niet uit de weg.

Na acht keer zijn we gestopt. Agnes kon goed ontspannen en haar fysieke klachten waren gereduceerd tot een aanvaardbaar niveau, wat ze door zelf aan sport te doen waarschijnlijk wel kon onderhouden. Ik herinner me dat ze me raakte door te zeggen: "Ik heb mezelf weer een beetje terug." Ze zei dit met een brok in haar keel. De indicatie was niet langer geldig en ik had het idee dat mijn begeleiding niet langer nodig was.'

2.1.2 Interview met Agnes

De sessies met Agnes vonden plaats in de laatste maanden van 2021. In het najaar van 2022, na het schrijven van de rijke beschrijving, interviewde ik Agnes. In het interview vertelde ze me dat het stukken beter met haar gaat. Ze slaapt beter, maalt minder, de tinnitus is veel minder en blijft langer

weg en ze drinkt minder. Op haar werk gaat het veel beter, omdat ze zich minder vaak ziek meldt omdat alles zeer doet en niet wil. Sinds de zomer zit ze bij een sportschool.

Wat er vooral is blijven hangen is dat ik meer bij mezelf moet blijven. Dat is het voornaamste. Gewoon mijn eigen ik. Dat ik dingen niet aan me laat vreten. Van me afbijten als ik iets niet wil. Sommige dingen los kunnen laten. Dat het allemaal aan mij zou liggen bijvoorbeeld. Dat schuldgevoel is veel minder geworden. Het is wel allemaal gaan rollen.....

Het boksen heeft haar opgeleverd dat ze vaker een rustmomentje pakt. Thuis of op het werk doet ze de ontspannings- en ademhalingsoefeningen die ze heeft geleerd. Dat we gingen boksen om haar hoofd leeg te maken en de focus meer op haar zelf te leggen. Het boksen was heel ontspannen en soms ook heel vermoeiend. Ze vertelde dat er na een sessie 's middags een soort van ontlading plaatsvond of dat de tinnitus minder was. En dat ze daardoor ervaarde dat het werkte en dat ze er mee door moest gaan.

Ze vertelde ook dat ze het heel erg leuk vond toen Elijah (*mijn zoon en pedagogisch bokstrainer-jh*) mee was. Hij doet het dan toch net even wat anders als ik.

Ze verhaalde ook van het kletsen vooraf of tijdens de sessie. Ook het aanvoelen van als het niet zo lekker ging, dan deden we het wat korter of dan gingen we wat langer praten. Dat heeft ze erg gewaardeerd.

Wat mijn dochter betreft. Natuurlijk komt dat af en toe wel omhoog. Ik ben daar laatst nog een keer heen geweest. Ik zit daar en ik hoor dat aan, maar het vreet me niet meer op. En als ik geen zin heb om te reageren, dan reageer ik niet. Dat geeft mij rust. Ik probeer ook niet te malen over wat er komt. Dus dat is ook heel erg fijn.

Wat mijn eigen zoon betreft, het gaat goed met hem. Hij plast 's nachts niet meer in zijn broek. Ik ben niet meer bang om ook naar hem toe duidelijk te zijn over bijvoorbeeld bedtijden, gamen en zo. Ook daar heb ik veel meer rust over. Al merk ik dat ik soms wat te beschermend ben, omdat ik niet wil dat hem hetzelfde overkomt als de twee andere kinderen.

2.1.3 Reflectie

Deze interventie vond plaats toen de gezinshulpverlening al was gestopt. De hulpvraag had volgens mijn directeur en mij zoveel te maken met wat deze moeder in haar gezin had meegemaakt dat we besloten om een WMO-aanvraag te doen voor moeder.

Het werd mij duidelijk dat we, de moeder, Elijah, het bureau waar ik voor werk en ik, samen iets positiefs, iets veelbelovends hadden bereikt én ontdekt, waarvan ik niet eens wist dat dit mogelijk was. Eerlijk gezegd weet ik niet wat er nou eigenlijk is gebeurd. En met die andere moeders waar ik mee heb gebokst, waarmee ik volgens mij min of meer hetzelfde heb bereikt, weet ik dat ook niet. Wat hebben we dan bereikt? En hoe dan? Wat zijn de (pedagogische) voorwaarden waaraan we hebben voldaan?

2.2.1 Het netwerk van kennisdragers

Ondertussen benaderde ik nog meer moeders waar ik mee gebokst had, een team van collega's, enkele sociale wetenschappers en bewegingswetenschappers. De groep moeders is leidend. In de interactie tussen die moeders en mij is dit ontstaan. *Zij*, of beter gezegd *wij*, zijn het belangrijkste 'onderzoeksmateriaal'. Met het team van collega's wil ik met name sparren over de vragen die 'boksen met moeders' oproept en hypothesen die hierover bij ons spelen. Zij zijn ook degenen die naar mij verwijzen, dus als poortwachter spelen zij een voorname rol in dit verhaal en voor wie dit wel of niet geïndiceerd is. De wetenschappers wil ik met name inzetten bij het conceptualiseren van "boksen met moeders".

Eén van de eerste was Jan Bloem, bewegingswetenschapper, neurowetenschapper en vooraanstaand vechtsportdocent. Hij was gelijk enthousiast en van hem kreeg ik allerlei literatuurtips, o.a. het eerste casuonderzoek waarin boksen werd ingezet als therapie¹⁵. Vanuit de Masteropleiding kreeg ik echter te horen dat ik de neurofysiologische onderbouwing wel achterwege kon laten en me moest richten op het pedagogische aspect van de interventie.

Begin dit jaar kreeg ik van Inge van Nistelrooij, hoogleraar Dialogical Self Theory aan de Radboud Universiteit in Nijmegen en zorgethiek aan de Universiteit voor Humanistiek, een zeer uitgebreid antwoord op mijn verzoek om wetenschappelijke bronnen over moederschap. Ik vroeg haar met name naar de ethische en existentiële vragen die omtrent modern moederschap spelen. Ik heb mij maar zeer beperkt in dit oneindige, interessante en waardevolle terrein kunnen verdiepen.

2.2.2 Marian ter Haar

Op de jaarlijkse nascholingsdag van de organisatie Boksend Opvoeden¹⁶ kwam ik Marian ter Haar tegen. Marian is expert in kennisontwikkeling over sport. Ze promoveerde in 2014 op complexe samenwerking in het sociale domein¹⁷, tegelijkertijd vooral gedreven door de praktijk van strategische samenwerking bij actuele kennisvraagstukken. Ze is initiatiefneemster van het onderzoeksprogramma 'Vechtende Jongeren'¹⁸ en schreef o.a. de theoretische onderbouwing van Boksend Opvoeden¹⁹. Ze is een toonaangevende wetenschapper met name wat betreft de plek die vechtsport inneemt binnen de samenleving. We hebben inmiddels contact per mail en ze schreef o.a. als antwoord op mijn vragen:

Waarom komen er steeds meer moeders op mijn pad die graag willen boksen??

Jouw gedachten bij de moeders vind ik zeker interessant.

Grappig zoals je -bijna verontschuldigend- de richtingen voor antwoorden zoekt.

Allereerst denk ik dat de moeders zich bij jou veilig voelen. Dat is een belangrijke voorwaarde voor verbinding. En dat zij dat ervaren heeft te maken met de ruimte die jij hen geeft en met de wijze waarop jij de pedagogische rol vorm geeft en jij als persoon als drager van dat ambacht zullen we maar zeggen.

Met wat voor doel komen ze? Is er een gemene deler?

Ik denk dat moeders meer willen boksen, omdat zij er simpelweg meer zijn dan de vaders. Rolopvattingen en betrokkenheid zou ik denken. En jij bent een oudere wijze man die rust uitstraalt, en dat is wat zij nodig hebben. Ik denk dat zij allereerst zoeken naar een uitlaatklep voor zichzelf om de rol als moeder beter in te kunnen vullen. Het is een tweetrap denk ik. Zit ik beter in mijn vel dan ben ik een betere steun voor mijn kind. Logisch toch?

Zijn er pedagogische doelen die er toe doen en die juist door met moeders te boksen kunnen worden gehaald?

Zij leren zichzelf beter kennen in wat interacties met hen doen en hoe zij zich daarin opstellen, hoe zij beter aan kunnen geven wat zij nodig hebben om in de relatie met hun kinderen te zijn wie zij kan zijn en de communicatie kan voeren over wat de kinderen van haar verwachten en of zij daarin kan en wil voorzien. Wat heeft de moeder nodig om de kinderen te begeleiden naar een veerkrachtige ontwikkeling?

Hoe kan ik als pedagoog die processen bloot leggen en hen helpen dit proces vorm te geven?

Door hen te helpen woorden te geven aan hun gevoelens en samen te verkennen hoe ze met elkaar kunnen oefenen in wat zij van elkaar nodig hebben en van elkaar verwachten, hoe ze daar mee om willen gaan.

¹⁵ Frits Kuin (1996) - Voorspelbaar boksen: een manier om volgens procesgerichte therapiebeginselen een agressiedysregulatie te behandelen. *Bewegen en Hulpverlening*, 1996, **13**, 53-65

¹⁶ www.boksendopvoeden.nl

¹⁷ <https://docplayer.nl/107074616-Communiceren-en-improviseren-omgaan-met-dynamiek-en-complexiteit-bij-de-ontwikkeling-en-implementatie-van-een-gezondheidsinterventie-ter-haar-w-m-a.html>

¹⁸ Perdijk, K. e.a. (2021) - Vechtende Jongeren - Veerkrachtiger door Kickboksen

¹⁹ <https://www.boksendopvoeden.nl/theoretische-kader/>

2.2.3 Deborah van Velzen

Deborah van Velzen²⁰ heb ik ook leren kennen op de bijscholingsdag van Boksend Opvoeden. Ze is docent bij Boksend Opvoeden en ze bokst ook met moeders. Ze heeft net de eerste reeks van Mom's Battle achter de rug, waarin ze training geeft aan moeders en heeft dat, net als de moeders, als enorm waardevol ervaren.

D: Moeders lopen vast in hun dagelijks leven om alle ballen in de lucht te houden. Er was tijdens de bijeenkomsten een gevoel van verbinding en herkenning. Tijdens de cursus gaan we vier weken werken om te ontdekken waar je kracht én valkuilen liggen. Vier weken was prima. Natuurlijk wil je altijd meer, maar uiteindelijk is het belangrijk dat deze vrouwen eerst ontdekken waar de valkuilen liggen. Soms lag dit op een vlak waarbij ik ze niet kon helpen (voeding, etc.). Ik verwees ze dan door naar de juiste persoon en voor sommige hulpvragen konden ze bij mij een individueel traject gaan volgen

Mom's Battle doet aan moeders denken, maar er deden ook vrouwen mee die geen moeder zijn. Het heeft de moeders vooral bewustwording opgeleverd. Ze kijken anders naar zichzelf en de indeling van hun dagelijks leven gaan kijken. Ik vond het contact tijdens de cursus voor moeders intenser, makkelijker, dieper in mindset, vergeleken met andere cursussen die ik geef.

Als er wat veranderd is in de manier van opvoeden, dan denk ik dat ze meer loslaten en minder aangeven hoe kinderen zich moeten voelen. Het zorgt voor meer vrijheid tot eigen ontwikkeling van het kind.

De randvoorwaarden die volgens mij essentieel zijn in het boksen met moeders komen vrijwel overeen met die bij lessen met kinderen/jongeren? Veiligheid is belangrijk.

Ik ben zelf moeder en ben pas gaan boksen toen mijn kids geboren zijn. Ik ben gaan boksen met moeders, omdat ik denk dat het veel vrouwen een gevoel van kracht, ontspanning, bewustwording en vertrouwen geeft die ze vaak missen in hun dagelijks leven.

Ik denk dat boksen enorm veel bewustzijn creëert. Teruggaan naar jezelf. Het gevecht aangaan met jezelf en geconfronteerd worden met je eigen gedrag en gewoonten. Daar kun je in de bokstherapie en bokssport niet omheen. Als je een opdracht koppelt aan boksen en je gaat daarna met elkaar in gesprek naar wat jij ziet, dan kun je daar vrijwel niet omheen. Je kunt niet zeggen 'Ik ben iemand die graag nieuwe uitdagingen aangaat, veel zelfvertrouwen heeft en me niets aantrekt van anderen', om vervolgens weg te duiken bij een oefening waarbij een handschoen of noodles richting het hoofd komt. Tussen vertellen hoe je denkt en handelt en het laten zien in de praktijk zit best veel verschil. Voelen zijn we een beetje verleerd. En boksen brengt je veel bewustwording hierin.

2.3 Interviews met moeders

Alle moeders waar ik mee gebokst heb zaten 'in hun hoofd', dat steeds voller zat met allerlei scenario's, waar verplichtingen uitkwamen waar ze aan moesten voldoen. Het boksen leverde in ieder geval op dat ze een leeg hoofd kregen, diepe ontspanning, lol en plezier. Dit beleven van plezier werd door iedere moeder genoemd als tegenhanger van alle somberheid en ellende waar ze in zaten. Ze zeiden vaak dat ze dit bij Elijah, mijn zoon die ik als pedagogisch boksbegeleider inzette, ook hadden.

Een moeder: "Ik vond ook trouwens heel leuk om met z'n vieren te boksen en ik moet ook zeggen dat ik Elijah (*mijn zoon en pedagogisch boksbegeleider-jh*), de lessen met hem, echt superleuk vond. Want hij heeft ook de pret in zijn ogen om het boksen over te geven. Ik vond het trouwens ook leuk om het met A., mijn man, te doen, want dan zie je hem ook weer speels en ik zag hem meer als iemand die mij in de weg zat, die mij niet hielp, die in zijn eigen zorgen zat. A. en ik kunnen heel veel lachen en dat deden we dan ook weer hardop en dan denk je 'Oh ja... het is er nog.'"

²⁰ www.boksendgroeien.nl

Verder gaven ze aan dat de combinatie van boksen met gesprekken belangrijk was. Door het boksen sta je aan, anders 'krijg je een klap op je gezicht' en daardoor leerden ze veel en snel. Bewegend leren, aan staan en in een heel plezierige sfeer informatie krijgen en geven was volgens één van de moeders een belangrijk punt. Hierdoor zijn alle moeders 'anders gaan kijken'. Anders naar de problemen met zichzelf. Anders naar de problemen met hun kinderen. Anders naar de problemen met hun partner. Anders naar de problemen op hun werk. Door anders te kijken zijn veel problemen geen problemen meer en ervaren de moeders meer lucht en lichtheid in hun leven.

Iedereen vond een manier en de tijd om thuis huiswerk oefeningen te doen. Dat was altijd gronden, centreren en focussen in combinatie met een ademhalings- en ontspanningsoefening. Ze noemden het soms meditatie. "Al was het maar vijf minuten. Dat was genoeg om weer in de juiste spirit te komen." Moeders gaven ook aan dat ze nog steeds iedere avond in hun boekje schrijven wat de mooie herinneringen aan de dag waren.²¹

In de gezinnen van de moeders komen niet alleen de moeders tot ontwikkeling. Ook de kinderen en de partner komen tot ontwikkeling. "Mijn jongste zoon doet tegenwoordig aan kickboksen en hij volgt online yogalessen." Of: "Mijn drie kinderen koken tegenwoordig ieder één dag in de week."

De moeders gaan allemaal waarheid spreken, vinden dat eng, maar zetten zich er toch toe. Hiermee zetten zij zichzelf als volwaardig mens neer. Zij krijgen daar meer eigenwaarde van. Ze worden 'iemand' die ergens voor staat.

Een moeder: "Ik vond het heel bijzonder, want ik had die dag twee gesprekken. Bij de GGZ had ik hetzelfde verhaal verteld, dat ik inderdaad gewoon niet meer wist waar ik het zoeken moest. Dat ik dat gevoel had, dat ik aan het te verzuipen was door alle ballen maar hoog te houden en dat ik inderdaad gewoon duidelijker wilde zijn voor mezelf en voor m'n kinderen, zodat ik op m'n streep kan blijven staan, zonder dat ik bang hoef te zijn om iemand kwijt te raken. En toen zei die vrouw: "Nou ja, ik heb geen idee eigenlijk wat we met je aan moeten." Daarna had ik het gesprek met jullie. Dat zij gelijk zeiden van: "Nou, volgens mij kan het niet duidelijker zijn als dit. Als dit je vraag is, dan weet ik gelijk wat we voor je kunnen doen." Dat ik dacht, dat is wel heel bijzonder. Bij de GGZ ging ik al meer aan mezelf twijfelen. Terwijl bij jullie dacht ik 'Ik praat dus wel normaal.'

Dat we tijdens het boksen elkaar echt raakten, ook in het gezicht, was voor iedere moeder uiteindelijk essentieel. De intimiteit, de aandacht die er was voor het daadwerkelijk contact met elkaar maken (en dus ook met jezelf), was heel eng, maar zoals een van de moeders zei: "Als we alleen met de pads aan de slag waren gegaan, waren mijn muren nooit afgebroken."

Alle moeders benoemden dat ze meer gingen voelen en dat ze meer vanuit hun intuïtie gingen ondernemen.

Uiteindelijk namen alle moeders vroeger of later in het proces de verantwoordelijkheid voor zichzelf. Door met zichzelf aan het werk te willen gaan, door duidelijker te willen overkomen, zichzelf niet meer te laten ondersneeuwen, etc. Hierbij werkte het boksen aanvullend op wat er gezegd werd en andersom. Dat duidelijkheid en structuur geven ook een vorm van liefde is. Dat iedereen soms behoefte heeft aan aardigheid en vriendelijkheid en soms behoefte heeft aan duidelijkheid. Dat soms mensen behoefte hebben aan heel veel duidelijkheid, die krachtig gebracht wordt.

Een andere moeder, een oma van 65 (!), zei: "Ik heb een hekel aan boksen. Ik heb een hekel aan mensen slaan. Maar ik hou ook van boksen en ik heb gemerkt dat er in mij ook een deel zit dat dit heel erg leuk vindt. En laat dit nou hetzelfde deel zijn als waarmee ik tegenwoordig 'nee' zeg tegen bepaalde mensen."

Voor iedere moeder is dit een proces. Een moeder zei: "Als het niet snel genoeg gaat voor mijn kids ben ik daarin tegenwoordig wel lief voor mezelf. Dan zeg ik ze gewoon. Mama maakt langzaam stappen en vandaag ben ik tot hier."

²¹ N.a.v. de oefening die Paul de Blot omschrijft in de video 'Dankbaarheid' <https://youtu.be/SnlcsNs-dyc>

Het boksen bracht iedere moeder bij de 'kern'. Van daaruit kon met rust, kracht en duidelijkheid een grens worden getrokken. De moeders voelden hun eigen grens beter en konden duidelijker hun grens aangeven naar hun kinderen, hun (ex-)partner, op hun werk, etc.

Dat boksen een spiegel is die niet liegt ervaren alle moeders. "Mijn pleasende karakter, maakte dat ik in het begin niet durfde te raken. Ik moest echt uit de comfortzone." Of: "Dat ik jou niet kon raken met een hoek, omdat ik niet instapte, om maar niet kwetsbaar te hoeven zijn, is een eye-opener waar ik bijna dagelijks aan denk."

2.4 Interview met collega's

Met drie collega's van mijn werk heb ik afgesproken dat we gedurende het proces van schrijven blijven 'sparren' over de vragen die 'boksen met moeders' oproept en hypothesen die hierover bij ons spelen. Zij zijn ook degenen die naar mij verwijzen, dus als poortwachter spelen zij een voorname rol in dit verhaal. Mijn directeur maakt deel uit van dit team. Ze is een gedreven en doorgewinterde (gezins-) hulpverlener. Ook onze GZ-psycholoog en een collega, die socioloog is en bijna zijn Master Orthopedagogiek heeft, maken deel uit van dit team. Van belang is dat zij goed op de hoogte zijn van de mogelijkheden van 'pedagogische boksbegeleiding'. Daarvoor hebben we o.a. een teamtraining gehad van Robin van Soolingen²² en heb ik met onze GZ-psycholoog gebokst, omdat zij ziek was tijdens deze training. Hier volgen enkele punten uit het gesprek dat we met elkaar hadden:

Allereerst vroegen zij zich af waar het initiatief om te boksen bij die moeders vandaan kwam. Ik zei dat dit nogal verschilde. Ik zei dat de eerste moeder iemand was met wie ik helemaal niet wilde boksen. Er was ook iemand die tijdens de intake met de directeur en de GZ-psycholoog had gehoord dat ik bokste en van wie haar man tegen mij zei dat ze het niet durfde te vragen. Er waren ook moeders waarbij ik zelf de mogelijkheid opperde, nadat ik ze al een tijdje begeleid had. Er waren ook moeders die na de intake aangaven dat ze graag wilden boksen en die dat gelijk aan mijn directeur en de GZ-psycholoog kenbaar maakten.

Moeders komen bij hun bron van power. Wij vrouwen kunnen dat kwijtraken door te pleasen of het minder belangrijk te maken, het goed doen of lief zijn. Met boksen krijg je weer contact met de bron. Je legt een basis van vertrouwen. Dan is er ook ruimte voor kwetsbaarheid. Soms heeft een moeder burn-out gerelateerde klachten, of deze gehad of ze zit er tegenaan. Maar het zijn vooral moeders die onderweg het contact met hun bron, met hun kracht zijn kwijtgeraakt. Moeders komen in hun kracht als moeder en daardoor ook in hun rol als partner, als mantelzorger, als werknemer, als familielid.

Uit: interview met collega's

Er werd duidelijk dat het boksen niet op zichzelf staat en ingebed is binnen een pedagogisch kader. En dat het heel moeilijk is om 'er uit het niets mee te beginnen.' Er moet eerst een vertrouwensband worden opgebouwd. Wanneer ik stop dat kan ik ook niet anders zeggen dan 'dat ze er klaar mee zijn.' Ik zet Elijah (mijn zoon en pedagogisch bokstrainer) vaak in om die moeders te laten ervaren om dat wat ze beleven tijdens het boksen niet alleen van mij afhankelijk is.

Eén vraag richtte zich op 'waar de moeders in de theorie over het moederschap staan en of er verschil te merken was in hun positie voor en na het boksen.' Ik vind dit nog steeds een goede vraag en heb dit ook meegenomen in mijn zoektocht.

De vraag kwam of ik nu met moeders boks of met vrouwen. Gevoelsmatig zei ik 'met moeders want die kunnen de handdoek niet in de ring gooien.' Waarop een weerwoord kwam 'dat vrouwen dit ook niet kunnen.' Deze vraag heeft mij een tijd lang bezig gehouden. Ik heb de vraag ook aan moeders gesteld, aan leerteamgenoten en docenten van mijn Masteropleiding, aan wetenschappers. Ik kom tot de conclusie dat ik in eerste instantie met moeders boks. Het moment dat vrouwen moeder zijn en ze komen bij mij, dan is er sowieso een pedagogisch raakvlak. We begeleiden

²² <https://vansoolingen.com/>

namelijk gezinnen en gaan altijd systemisch te werk. Dus de vrouwen met wie we werken zijn altijd moeder en nemen altijd hun gezin mee.

Het maakt voor mij ook een wezenlijk pedagogisch en existentieel verschil. Een moeder en een vader relateer ik altijd aan hun moederschap of vaderschap. Daar hang ik ook hun bestaansrecht- en plicht aan op. Ik merk, en daarmee ben ik het met Marian ter Haar²³ eens, dat vaders over het algemeen toch meer afwezig zijn door een verschil in rolopvatting en betrokkenheid. Er zijn uitzonderingen waarbij de rollen omgedraaid zijn. Waarbij de vader de rol van de moeder er bij neemt, bijvoorbeeld bij een moeder die psychisch ernstig ziek is, als de moeder komt te overlijden of anderszins afwezig is. Ik ervaar moeders over het algemeen als opener en kwetsbaarder. En dat in combinatie met dat ze meer aanwezig zijn, maakt dat ik makkelijker een appèl doe op de verantwoordelijkheid die volgens mij bij het moederschap hoort.

Een moeder zei me dat ze als moeder door de onvoorwaardelijke liefde die je voor je kinderen voelt, je meer bereid bent om ook naar jezelf te kijken. Jacqueline de Haan, mysticus, zei ooit tegen mij dat als je een relatie hebt je tweemaal zo snel leert. Als je kinderen hebt leer je vier maal zo snel. Waarschijnlijk, omdat je dan (bijna) helemaal geen escape meer hebt.

De vraag of het boksen invloed had op het fysiek contact dat de moeders met hun kinderen hadden kwam bij een collega op. Ik heb dit later aan de moeders gevraagd, maar dit veranderde niet. Wel was er een moeder die met mij bokste en haar zoon met Elijah. Aan het einde van de reeks gingen we met z'n vieren boksen. Toen viel op dat ze allebei stevig op hun eigen benen stonden en elkaar met vertrouwen raakten en zich lieten raken. Het idee ontstond toen om de laatste keer met het hele gezin te gaan boksen.

Eén van de collega's vond dat ik aan het pionieren was. Dat ik vol in mijn niet-weten zit. Dit klopt en dit ervaar ik elke dag. Ik kan wel terugvallen op mijn fysiotherapie, mijn Toegepaste Psychologie, mijn jaren op Zeilschip de Tukker, de Rots en Watercursussen die ik heb gedaan, de cursussen Boksend Opvoeden, diverse cursussen bokstherapie en bokskoaching, mijn eigen (zeer beperkte) bokservaringen, etc., etc., toch heb ik het idee dat ik een snotneus ben en volg ik iedere cursus die er op dit gebied voor handen is.

2.5 Dialoog met drie moeders en een collega.

In het voorjaar van 2023 heb ik drie moeders en een collega (socioloog, masterstudent orthopedagogiek en jongerencoach) uitgenodigd om samen een dialoog over de vraag te voeren of 'Boksen met moeders een meerwaarde heeft voor de opvoedingsondersteuning bij complexe gezinnen.' Wat vinden de moeders en de collega's? Ik heb de collega gevraagd het gesprek te modereren.

Voegt boksen met moeders werkelijk iets toe aan opvoedingsondersteuning bij complexe problematiek? Zo ja, wat is dat dan?

Het werd een ontroerend en hartverwarmend gesprek, waarin de moeders erg veel van elkaar herkenden. Natuurlijk zaten ze in hetzelfde schuitje, maar wat het gesprek kenmerkte was de kwetsbaarheid die de drie moeders meenamen bij wat ze gedurende het gesprek zeiden. Dit is anders dan op het schoolplein 'waar alles leuk is en positief'.

Het boksen was toch iets anders dan de meeste moeders verwachtten. De verwachting dat je je agressie en boosheid kon uiten op de pads, dat je lekker kon rammen, maakte plaats voor het feit dat moeders allereerst bang waren dat ze John te hard sloegen. Ze werden geconfronteerd met hun angst

²³ Zie blz.11 van dit schrijven.

voor werkelijke verbinding. Voor hun angst om dichtbij te komen. Voor hun angst om te incasseren en uit te delen. Voor hun angst om een stap naar voren te doen en om hun plek in te nemen. Daar waar ze kwetsbaar zijn, kunnen uitdelen en ook geraakt kunnen worden.

Lucia Rijker²⁴, voormalig wereldkampioen boksen, was als coach van het programma Dreamschool, een belangrijke inspiratiebron voor één van de moeders. “Wat zij voor elkaar krijgt met jongeren! Ik ben mezelf heel erg tegen gekomen. Ik heb mezelf op een andere manier leren kennen en ben daardoor anders naar mezelf gaan kijken. Daardoor veranderde mijn rol binnen het gezin. Ik bereik veel meer, doordat ik me kwetsbaar opstel naar de kids. Ik ben me bewust geworden van hoe ik over kom. Door mijn kwetsbaarheid en mijn gevoel mee naar huis te nemen, krijg ik meer voor elkaar.”

Een andere moeder vertelde dat ze geen beeld had van het boksen en ook niet waar ze tegenaan zou lopen. Dat ze vooral geleerd heeft om duidelijk te zijn en niet alleen maar lief. Dat ze grenzen aan kan geven, waarbij het spannend is om dan een stap naar voren te doen.

Een andere moeder beaamt het. “Ik ben duidelijker. Er zit meer gevoel in wat ik zeg. Ik ben er zelf meer van overtuigd. Zo wil ik het nu. Wat ik zeg is belangrijk.”

“In het begin was ik bang om John te raken. Straks doe ik hem pijn. Zo was ik ook bang om mijn kind in figuurlijke zin te raken. Je leert hier vertrouwen in te winnen, ook door de gesprekken die we hierover hadden. Bijvoorbeeld in het grenzen stellen aan het gamen van mijn zoon. Het gaat er om dat je die duidelijkheid geeft, zonder dat je het contact verliest.

‘Mijn kracht, mijn ik durven tonen..... en dat dat ok is. Wat maakt dat ik binnen ons gezin, dat ik als persoon meer gezien werd, duidelijker ben geworden, en mijn grenzen aangeef. Daarnaast durf en kan ik mij kwetsbaar opstellen, voelen wat ik voel, dit kan en mag laten zien en dat dit meer dan ok is.

Ik ben door te boksen zo rijk geworden, en sta krachtiger in het leven. Elke dag weer....’

Het boksen wordt binnen een pedagogisch kader gegeven en dit maakt voor de moeders het verschil. De normalisering die plaatsvindt, bijvoorbeeld door aan te geven dat de moeders de obstakels op de weg die hun kinderen tegenkomen ook kunnen gaan waarderen in plaats van ze weg te willen poetsen. Dat geeft lucht en ontspanning. Ze herkennen dat dit parallel loopt aan waar zij zelf als moeders mee te maken krijgen.

Of dat structuur geen lelijk woord is, maar noodzaak in een gezond huishouden en dat structuur moet worden gehandhaafd. “Er is meer duidelijkheid. De bedtijd is er gewoon. De discussie van vroeger, die is er nauwelijks nog.” “Zo herkenbaar. Er is weer grip. Met regels, duidelijkheid en consequent zijn. Daarbinnen ontstaat dan ruimte om te ontwikkelen.”

Als tijdens het boksen de druk wordt opgevoerd en de moeders onder spanning komen, dan is het interessant wat die moeders gaan doen. “Door meer ruimte voor mezelf te nemen, kan ik weer ontspannen, dan komt het gevoel en ook het plezier weer. Ik voel dit nu ook in het dagelijks leven beter aan. Ik leg de lat op sommige dingen nu niet meer zo hoog. Je stemt af met jezelf en krijgt daardoor focus.”

Er werden aan mij (John) ook vragen gesteld. Wat ik als voornaamste ontwikkeling zag bij de moeders? Dat ze hun waarheid gaan spreken. Ieder op haar eigen manier. Die waarheid uitspreken verandert dingen. Eén moeder vertelde dat ze een burn-out heeft en voor de tweede keer naar de bedrijfsarts moest. Waar ze zich de eerste keer vreselijk liet vernederen nam ze de tweede keer haar plek in, sprak ze haar waarheid uit en dit werd een heel ander gesprek. Ze werd als mens gezien. “Dit geeft je een boost, energie. Het is niet makkelijk, maar ik hobbelen niet meer mee. In het begin reageerde mijn omgeving wel van ‘Zo ken ik je niet’, maar je bereikt er de mooiste dingen mee.”

²⁴ www.luciarijker.com

En er werd gevraagd hoe ik de kwetsbaarheid van de moeders heb ervaren. Dat is iedere keer een wonderbaarlijk proces. Ik heb de kwetsbaarheid zich zien openen, zich zien ontvouwen en daar kun je dan alleen maar van genieten en nog meer van genieten. Ik sta volledig 'aan', de moeders staan volledig 'aan'. Als ze op een gegeven moment het gaatje zien in mijn dekking, dan gebeurt er iets magisch, dat in ieder geval heel veel plezier oplevert bij de moeders. Ze merken dat ze mij ook kunnen raken, op een plezierige manier en dat geeft een soort ontlading.

En waar ik naar op zoek ga in het boksen..... Ik stem af en zoek de grens op en probeer moeders uit te dagen om 'rond die grens te bewegen'. Door ze uit te nodigen om te blijven uitademen, vraag ik ze, wanneer ik daar de ruimte toe voel, om nog even door te zetten, een stapje verder te gaan, etc. Toen ik dit vertelde werden de moeders enthousiast. "Je leert meer ontspannen. Genieten." "Het geeft lol en plezier." "Net dat stapje verder, uit de comfortzone. Net als in het dagelijks leven. Je maakt die stap." "Met boksen heb je geen tijd om te piekeren. Je moet gewoon doen." "In het begin van een sessie zit ik in mijn hoofd. Op een gegeven moment laat je dit los. Als je naar huis gaat heb je het gevoel dat je de hele wereld aan kunt."

De moeders hebben allemaal wat overwonnen. Voor iedereen leverde dat ontspanning op, meer energie, een grotere mogelijkheid om van dingen te kunnen genieten. Ook vertelden sommige moeders dat ze juist hun kwetsbaarheid zijn gaan 'her-labelen'. Kwetsbaarheid is niet alleen maar negatief.

Op de vraag of ze dit anderen zouden aanraden antwoordden de moeders onomwonden bevestigend. Je moet het ervaren om te kijken of dit wat voor je is. Het is een mooie manier om fysiek en mentaal met jezelf aan de slag te gaan. Je komt bij je kracht en ervaart daardoor de veiligheid om je weer open te durven stellen. Het is een zinvolle manier van contact maken, van een dialoog vanuit je gevoel waarbij je grenzen gaat ervaren. Er komt ruimte voor 'het warme gevoel', voor genieten.

We waren met K. (dochter van 11 jaar) aan het winkelen. Ik zag schoenen staan die ik mooi vond en was enthousiast. K. zegt: "Mama is de laatste tijd zo veranderd. Sinds je aan het boksen bent, zeg je meer wat jij wil en fijn vindt. En dat deed je daarvoor niet zo erg. Toen vond je het wel goed of zo."

De collega: 'Boksen kan veel blootleggen over wat iemand voelt. Hoeveel hou je van je kind? Hoeveel stress krijg je van je kind? Boksen levert mooie inzichten op over het leven, de opvoeding, de wisselwerking met je kinderen, de dialoog met je kinderen.'

Tenslotte stelde ik de vraag wat de meerwaarde van boksen is voor de opvoeding. Er komen tijdens het boksen volgens de moeders zoveel facetten bij elkaar, zowel fysiek als mentaal, dat je er niet aan ontkomt om 'mijn grens te zien en te voelen'. "Ik kan dit nu voorleven", zei een moeder en de anderen beaamden dit.

Een andere moeder noemde 'Afspraken maken, dit herhalen en dit handhaven.'

En 'Beter contact maken. Met je kwetsbaarheid en je gevoel. Je hoeft niet altijd sterk te zijn.'

2.6 Wat doe ik en waarom om tot die veiligheid te komen waardoor 'moeders' uit hun hoofd, in hun gevoel komen, helemaal aan staan en tot verdere ontwikkeling komen?

In mei 2023 heb ik een workshop 'Contact maken met Boksen' gegeven voor mijn leerteam en mijn leercoach Heleen Schoenmakers om mezelf als toekomstig Master Pedagoog te presenteren. Heleen wees er nadien op dat, volgens haar, mijn handelen tijdens de workshop en tijdens het contact met deze moeders, een belangrijk werkzaam ingrediënt is binnen dit onderzoek. Ik heb vervolgens vier moeders en een collega gevraagd op deze vraag te reageren.

Marian ter Haar (zie hoofdstuk 2.2.2) zei al dat ze dacht dat moeders zich bij mij veilig voelen. Ze noemde dat als een belangrijke voorwaarde voor verbinding. Dat zij veiligheid ervaren heeft volgens

Marian te maken met de ruimte die ik hen geef. En ik ben een oudere wijze man die rust uitstraalt, en dat is wat zij nodig hebben.

Mijn directeur noemt die rust ook. Daar ben ik, volgens haar, de laatste jaren erg in gegroeid – ik heb een soort rust over me - alles mag er zijn. Het is okay - je bent er! Verder schijn ik een soort ‘vader’-energie uit te stralen. Ze denkt dat voor veel vrouwen een vader ook symbool staat voor veiligheid. Ook leg ik, volgens haar, vanuit het zijn en het niet weten een sterke veiligheid neer. Dat maakt het voor ‘beschadigde’ vrouwen ook toegankelijk.

De moeders noemen naast rust, vaak gezien en gehoord worden. En er mogen zijn. Dat ik geen oordeel heb en mijn opvoedadviezen ook zonder beschuldigende vinger weet te brengen. Door het veilige kader dat ik geef (‘We doen elkaar niet opzettelijk pijn’ en de boksgroet ‘respect’) is er ruimte voor emotie en gevoel, waardoor er nog meer veiligheid wordt ervaren.

‘Ik denk dat je voor mij een bepaalde rust uitstraalt. En de juiste vragen stelt. Ook de metaforen die je me hebt laten zien en lezen zonder dat je een negatief oordeel op me had, hebben mij echt enorm geholpen. Nog dagelijks denk ik aan de dingen die je zei. Dat mijn kinderen vooral duidelijkheid nodig hebben.’

Eén moeder noemde ook het gegeven dat ik mij, vanaf het begin, zelf kwetsbaar en dienstbaar opstelde. Mijn eigen verhaal, mijn doorleefde ervaring, mijn vechtlust om terug te komen na mijn herseninfarct tot waar ik nu ben, hielp haar om daadwerkelijk met mij te gaan boksen.

‘Omdat jij luistert.. jij geeft ruimte.. je straalt rust uit.. je hebt geen oordeel.. geen commentaar.. je voelt je eindelijk gehoord. Door de combinatie van de regels die we moeten volgen (om de ander en jezelf geen fysieke pijn te geven) krijg je op een vertrouwde manier een spiegel voorgezet en je beleeft dan op een duidelijke en confronterende manier je eigen 'tekortkomingen'. Door die te zien.. te voelen.. en door de eerst benoemde reeks.. open je jezelf vanzelf.’

Een andere moeder noemde dat ik haar hetzelfde anders had laten zien. "Zien wat ik eerder niet zag. Doen wat ik eerder niet deed. Komen waar ik nog niet was. Leren voelen, durven voelen, fysiek en emotioneel voelen."

Dit alles maakte volgens haar dat zich kwetsbaar en sterk voelde en hierin serieuze mooie stappen heeft kunnen maken.

Zelf denk ik dat ik veiligheid bied, juist door een combinatie van een aantal zaken. Allereerst door er helemaal te zijn. Ik heb geen oordeel op mezelf, ben dankbaar en blij dat ik dit werk mag en kan doen. Daardoor kan ik helemaal met mijn aandacht aanwezig zijn in het hier en nu. Er is een soort rust en stilte in mij waar ik niets aan kan doen, maar waar ik mij in de loop der jaren wel bewust van ben geworden. Doordat ik geen oordeel heb op mezelf, heb ik ook geen oordeel op de ander en kan ik inderdaad zonder oordeel mijn adviezen geven. Daardoor voelt de ander dat hij of zij er ook mag zijn. Wie of wat hij of zij ook is.

Rust en stilte combineer ik met scherpe aandachtige aanwezigheid. Ik heb een hoge norm op veiligheid en voel goed aan wanneer ik humor, strengheid of serieuzeheid moet inzetten. Wanneer het tijd is voor actie, voor luisteren en voor ontspanning. Ik zet met alles wat in mij zit een onverbiddelijk en onverzettelijk veilig kader neer. Dat ziet er niet zo uit, ik kom qua stijl vaak losjes en wat vaag over, maar dat is wel zo. Door de boksgroet te blijven herhalen bijvoorbeeld. Of door te blijven drammen op het uitademen. Of door aandacht te hebben voor wat aandacht vraagt.

Hoofdstuk 3. Analyse

*Je hoeft niet ver te reizen om nieuwe dingen te zien.
Je kunt ook anders kijken.²⁵*

3.1. Inleiding

Wat zegt deze rijke beschrijving en wat zeggen deze interviews op de vraag 'Voegt 'Boksen met moeders' iets toe als opvoedingsondersteuning bij gezinnen met complexe problematiek?'

Als ik kijk naar wat *ik* het meest waardevol vind, kom ik tot een top 3 die eigenlijk hetzelfde is als wat mij voorafgaand aan de interviews het meest opviel en die ik als werkhypotheses voor het schrijven van dit essay heb gebruikt:

1. Moeders komen, mede door de pedagogische boksbegeleiding, uit hun hoofd en uit de verwarrende scenario's, in hun lichaam, bij hun gevoel en intuïtie en in hun kracht. Ze hervinden zichzelf en gaan als het ware achter zichzelf staan.
2. Moeders ervaren, mede hierdoor, meer rust, vertrouwen en levendigheid om de verantwoordelijkheid voor hun leven op te pakken. Voor hun moederschap. Voor de relatie met hun partner. Voor de manier waarop ze in hun werk staan.
3. Moeders hervinden zichzelf in het vrijmoedig spreken van waarheid en door dat te doen creëren ze, van binnenuit, de verandering die ze zelf zijn. In de buitenwereld!

De eerste ontwikkeling is te verwachten vanuit de bekende gezonde psychofysieke effecten van boksen in zijn algemeenheid. De manier waarop wij boksen maakt gebruik van die psychische en fysieke effecten, dus deze uitkomst is geen verrassing.

De tweede ontwikkeling lijkt van waarde te zijn binnen de interventie (ambulante gezinshulpverlening) die we aanbieden. Dit ervaar ik echter ook wel bij moeders met wie ik niet boks. Met boksen bereik ik dit volgens mij veel sneller en ook sterker.

De derde ontwikkeling is zoals eerder gezegd verrassend en is volgens mij ook cruciaal voor het verschil dat we met deze interventie maken. Ik heb het in mijn loopbaan als hulpverlener niet eerder zo duidelijk meegemaakt, dat zo veel moeders tijdens de gezinsbegeleiding ineens, binnen korte tijd, voor zichzelf gingen staan en vrijmoedig hun waarheid gingen verkondigen, met alle positieve (pedagogische) gevolgen van dien.

3.2 Verbindend Gezag

Pedagogisch gezien is het gunstig wanneer een moeder zich geestelijk en lichamelijk fitter voelt. De moeders waar ik mee bokste hadden allemaal last van chronische stress, van een burn-out of psychosomatische klachten die, mijn inziens, mede door het boksen en de daaraan verbonden (huiswerk-)oefeningen, zijn verminderd of verdwenen. De moeders houden meer energie over voor zichzelf, voor hun gezin en voor hun werk. Veel moeders doen nu een cursus of overwegen om ander werk te gaan doen.

Ik werk veel met Verbindend Gezag²⁶ en daar zijn de drie bovengenoemde effecten erg welkom. Verbindend Gezag maakt gebruik van Geweldloos Verzet. Verbindend gezag is gebaseerd op de

²⁵ Uit Walter Baets (2002) – *Wie orde zaait zal chaos oogsten*. Een verhoog over de lerende mens.

²⁶ Bom & Wiebenga (2017) - *Verbindend gezag* - Naar een nieuwe vorm van autoriteit gebaseerd op

principes van geweldloos verzet en verenigt twee uitersten die schijnbaar niet te verenigen zijn: zowel hiërarchische afstand als relationele nabijheid, zowel een liefdevol anker als heldere grenzen en zowel verzet tegen wat onacceptabel is als geloven in de mogelijkheden van de ander.²⁷

Een van de belangrijkste werkzame factoren van Verbindend Gezag is aandachtige aanwezigheid. Door het boksen lukt de moeders beter om 'aan' te staan, kwetsbaar, krachtig en rustig. Door rust en weten hoe te ontspannen is de-escalatie, een andere factor, gewaarborgd. En door het boksen hebben ze de moeders de moed ervaren om constructief de confrontatie aan te gaan wanneer ze een grens moeten aangeven of wanneer ze zich moeten verzetten tegen wat niet acceptabel is. Tegelijkertijd zijn ze, doordat ze 'aan' staan met hun kwetsbaarheid en kracht, relationeel nabij. Vanuit hun toegenomen verantwoordelijk handelen en hun toegenomen bewustzijn op het 'plaatje van de ideale moeder moeten zijn', nemen ze makkelijker de hobbel van schaamte om hun netwerk in te schakelen. De meest werkzame factor van Verbindend Gezag.

3.3 Leidt de interventie 'Boksen met moeders' tot een positieve ontwikkeling van de moeder, van de kinderen en van het gezin?

Het viel mij op dat op een gegeven moment tijdens de sessies door alle moeders gesproken werd over ontwikkeling en dat iedere moeder voorbeelden had van hun eigen ontwikkeling, de ontwikkeling van hun kinderen, van hun (ex-)partner, van ontwikkelingen op hun werk of in de familie. Aan de wieg van al die ontwikkelingen stond iedere keer de moeder die vrijmoedig waarheid sprak. Ik merkte dat wanneer dit aan de gang was in de gezinnen het voor mij tijd werd om te gaan stoppen met de sessies pedagogisch boksen.

Ik heb de interviews geanalyseerd volgens het vorkmodel van Rudy Vandamme²⁸. Hoewel dit een model is voor zelfevaluatie van ontwikkeling, leg ik in de uitkomsten van de interviews naast de vier sporen die Vandamme essentieel stelt voor een goed resultaat van daadwerkelijke ontwikkeling om te kijken of er sprake is van een positieve ontwikkeling.

1. **Zelfsturing:** Hoe ben je tot nu toe bezig met je voortgang?
2. **Project:** Wat wil je bereiken? Welke acties onderneem je?
3. **Identiteit:** Wat is je narratief, je ontwikkelingsthema? Wie wil je zijn?
4. **Groter geheel:** Waartoe behoort je? Hoe ziet het ideaal geheel er uit? Wat is je missie?

Ad 1 Zelfsturing:

Moeders gaan, mede door het boksen, steeds meer verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen goede leven. Voor hun menselijkheid met alles er op en eraan en de beperkingen van maakbaarheid. Mede door het boksen is er een soort lichtheid, luchtigheid en vertrouwen in hun leven gekomen. Tijdens de sessies kwam er, naast een hoeveelheid tranen, ook heel veel lol, vreugde en plezier los. We konden samen lachen om bepaalde pijnpunten die daarmee transformeerden. Bijvoorbeeld over de onmogelijke eisen waaraan een ideale moeder zou moeten voldoen. Het leven werd lichter en luchtiger en daarmee kwam er vertrouwen in de zelfsturing en dat je hobbels op de weg gewoon kunt nemen.

principes van geweldloos verzet. Tijdschrift voor Psychotherapie.

²⁷ Bom & Wiebenga (2017) - Verbindend gezag - Naar een nieuwe vorm van autoriteit gebaseerd op principes van geweldloos verzet. Tijdschrift voor Psychotherapie.

²⁸ Rudy van Damme (2011) – Handboek Coachend Leiderschap

Het ideaalbeeld van het moederschap komt gaandeweg veel meer overeen met de werkelijkheid en daardoor komt er, volgens mij, in combinatie met toegenomen verantwoordelijkheid, plotseling veel meer tot ontwikkeling. Waar de moeders voorheen met allerlei dingen bezig waren om maar te voldoen aan allerlei 'aangenomen' eisen die horen bij een ideaalplaatje, kunnen ze nu gewoon doen wat nodig en wenselijk is vanuit wens van de moeder zelf. De wens bij zichzelf voelen, herkennen en hem uitspreken zijn, volgens mij, belangrijke eerste fasen van effectieve zelfsturing.

Je bent wat je diepe, bezielende wens is.
Zoals je wens is, zal je wil zijn.
Zoals je wil is, zullen je daden zijn
Zoals je daden zijn, zal je bestemming
zijn.

Upanishads

Ad 2 Project

Door het boksen ervaren moeders dat ze krachtig, rustig, levendig en moedig zijn. Moeders komen uit hun hoofd en uit de verwarrende scenario's, in hun lichaam, bij hun gevoel en intuïtie en in hun kracht. Ze hervinden zichzelf en gaan, door hun werkelijke wensen te herkennen, als het ware achter zichzelf staan. Ze stellen doelen die veel dichterbij henzelf staan en hun scheppende kracht neemt enorm toe met het vrijmoedig waarheid spreken.

Ad 3 Identiteit

Door het boksen ervaren de moeders dat ze krachtig, rustig, levendig en moedig kunnen zijn. 'Boksen met moeders' gaat over contact maken, contact met een stuk waar geen contact meer mee was. In elkaars 'personal space' zijn stimuleert bewustwording van gevoelens en gedachten.²⁹ Het is de bekende paradox, dat als je meer contact maakt met jezelf, je meer connectie maakt met jouw waarheid. En dat je dan uiteindelijk meer moed hebt om de eenzame weg van jouw waarheid te bewandelen. De moeders hervinden zichzelf en gaan als het ware achter zichzelf staan. Dat is vanzelfsprekend een zelf met kwaliteiten én met beperkingen.

De moeders stellen zich de vraag 'Wie wil ik zijn' en "Wat wil ik in deze situatie?" Terwijl zij voor die tijd bezig waren met proberen te voldoen aan allerlei aangeprate eisen waaraan ze *moesten* voldoen.

Ad 4 Groter geheel

Door 'boksen met moeders' gaan moeders de verantwoordelijkheid voor zichzelf nemen, voor wat ze zelf als het goede leven zien. Ze nemen dan parallel daaraan de verantwoordelijkheid voor de kinderen en het goede kinderleven. Voor de relatie met hun partner. Voor de vruchten van hun professionele werkzaamheden. En daarin maken ze het verschil met waarheid spreken en door die waarheid voor te leven. Vrijmoedig waarheid spreken is in engere zin iets waarbij je voorbij gaat aan je eigen ego en je zegt je waarheid ten dienste van een groter geheel.^{30 31}

Dingen niet-weten is de andere kant van de medaille voor als je waarheid spreekt. Foucault beschrijft dat Socrates waarheid spreken 'parrhesia' noemde. Socrates zei: "Ik weet niets, en als ik mij om jullie bekommer, dan is dat niet om de kennis over te dragen die jullie niet bezitten, maar om jullie, omdat ik weet dat jullie niets weten, te leren je om jezelf te bekommeren."

Moeders maken mijns inziens makkelijker contact met hun niet-weten en niet-kunnen dan vaders. Het vaderbeeld dat de meeste mannen hebben, dat een 'echte man' iemand is die het weet en kan, maakt dat ze emotioneel makkelijker afhaken.³²

Dit maakt, volgens mij, dat moeders uiteindelijk de verantwoordelijkheid nemen en makkelijker het voortouw in de ontwikkeling van henzelf en hun omgeving.

²⁹ Haudenhuyse R., c.s. (2021)– *Boksen met jongeren* – Een nieuwe kijk op pedagogisch en didactisch handelen.

³⁰ Michel Foucault (2011) – *De moed tot waarheid*. Blz. 111 e.v.

³¹ Louis Massignon (1982). Hallaj, Mystic and Martyr –. Vertaald, geredigeerd en ingekort door Herbert Mason Blz. 64 e.v.

³² Dit is mijn indruk van 25 jaar werken met het thema 'niet-weten' bij jongens en mannen.

3.4 Zingeving

Veel mensen kampen in deze tijd met zingevingsvragen en raken steeds verder geïsoleerd.³³ De moeders maken door te boksen contact met hun kern, hun diepere gevoelens, hun roeping en met hun intuïtie. Hierdoor nemen ze steeds minder snel genoegen met een leven waarvan de zingeving ontbreekt en nemen ze sneller het initiatief om zich meer te gaan richten op wat echt hun roeping is. Verschillende moeders zijn cursussen gaan doen, die voorbereiden op een andere baan of pakken die weer op. Anderen overwegen om dit te gaan doen. Er zijn ook moeders die zich op hun werk vrijmoedig uitspreken, waardoor de sfeer op het werk verandert, vooral menselijker wordt.

Ik beschouw zingeving als een van de sterkste en meest waardevolle krachten in het leven. Dat je iets doet met je kwaliteiten waarmee je het grotere geheel van dienst bent. Door het moederschap heen zit daar een deel van het antwoord al. Door met moeders te gaan boksen vinden ze zichzelf weer terug in een deel van hun missie, namelijk om een gezin te hebben en hun kinderen tot waardevolle volwassenen op te voeden. Dat het leven niet altijd over rozen gaat is inherent aan dit leven. Door je te richten op dingen die je aangepraat worden raak je soms wel eens de weg kwijt. Contact houden met je kern, met je missie, kan je dan weer op koers brengen. Dat is, denk ik, bij al deze moeders gebeurd.

³³ Matthias Desmet, hoogleraar klinische psychologie (2022) – De Psychologie van Totalitarisme.

Hoofdstuk 4 Conceptualisering

All houses are dark, until the mother wakes up.
- Kahlil Gibran

4.1. Inleiding

Waarom boksen met moeders? Boksen is hot! Waar (kick-)boksen in de voorbije decennia in een slecht, crimineel daglicht stond, maakt (kick-)boksen, met name als disciplinerende sport, de laatste jaren een enorme groei van populariteit door. En niet alleen bij vechtende jongeren³⁴. Door bijvoorbeeld Lucia Rijker, oud wereldkampioen boksen, die bij het tv-programma Dreamschool met jongeren bokst, komt boksen ook in een ander, pedagogisch, daglicht te staan. Ook bij andere dan pedagogische sessies komt boksen, als onderdeel van een psychofysieke aanpak, steeds meer in de belangstelling van het grote publiek te staan. Ook bij burn-outachtige verschijnselen. Ook vanuit de psychiatrie, onder andere door Van Bessel van der Kolk en Damian Denys, krijgt boksen steeds meer aandacht.

Maar misschien is boksen ook wel de tegenhanger van een maatschappij waarin steeds meer wordt gepamperd. Misschien is er wel een onderstroom die voelt dat we wat anders willen? En waarom moeders?

4.2. Een pedagogisch perspectief

4.2.1. Pedagogisch perspectief vanuit het moederschap.

Het viel mij op dat 'moederschap' erg weinig in de pedagogische literatuur voorkomt. Ook weinig in de psychologische, sociologische en filosofische literatuur. Binnen de feministische literatuur krijgt het wel een plek. Al schrijft Alison Stone³⁵, Brits hoogleraar filosofie, dat pas sinds 2009 moederschap een plek heeft gekregen in de wetenschap en dat in het recent verschenen 'Oxford Handbook of Feminist Theory', moederschap geen plek heeft tussen de vijftig topics die daar behandeld worden.

4.2.1.1 Een sociologisch-pedagogisch perspectief op moederschap

De druk op moeders is sinds de jaren vijftig alleen maar toegenomen. Was het voor die tijd nog gewoon dat je het als nieuwe moeder gewoon aan je eigen moeder kon vragen 'Hoe moet dat eigenlijk? Opvoeden?', in de tijd die volgde stonden steeds meer deskundigen klaar om te vertellen hoe het moet. Dat het in ieder geval onverantwoord was om het aan je moeder te vragen. De oma als ervaringsdeskundige verdween steeds meer uit het beeld. Iedereen wist toch wel hoe hij zijn kinderen moest voeden!?!? Je mocht het niet meer 'niet-weten' en daarmee kregen de deskundigen (die elkaar natuurlijk altijd tegenspreken) steeds meer ruimte, kwamen moeders steeds meer in een isolement. Met het verdwijnen van de vader als gezagsfiguur³⁶ kwam de moeder 'die het niet wist' nog meer in een isolement te staan.

Bijna 90 procent van de moeders heeft kritiek op andere moeders. Ze doen dit over van alles, over het geven van borstvoeding tot over vervelende kinderen.³⁷ Moeders veroordelen anderen om zichzelf

³⁴ Perdijk (psycholoog & filosoof PhD), e.a. (2021) Eindrapport Vechtende Jongeren

³⁵ Stone, A., (2020) "Conflicts of Motherhood, Then and Now", Studies in the Maternal 13(1), 10. doi: <https://doi.org/10.16995/sim.273>

³⁶ Haim Omer (klinisch psycholoog en hoogleraar) & Eliane Wiebenga (2015) - Geweldloos verzet in gezinnen. Blz. 2 e.v.

³⁷ Pedagogiek.nu (12 augustus 2011) Dit blijkt uit onderzoek van Today Moms/Parenting.com onder 26000 vrouwen met kinderen.

beter te voelen. ‘We willen allemaal de beste moeder zijn met de meest ideale kinderen.’ Het moederschap is een competitie waar liever niemand aan mee doet. De meeste moeders proberen de kritiek te negeren, maar worden er toch door geraakt.³⁸

De moeders hebben onder meer kritiek op: vrouwen die geen borstvoeding geven, zijn slechte moeders (20 procent), maar ook wie te lang borstvoeding geeft, krijgt kritiek (43 procent). De moeder van een kind dat zich slecht gedraagt, krijgt scheve blikken van 66 procent, wie zijn kind televisie laat kijken, wordt uitgelachen door 32 procent. Voeding: 37 procent van de moeders legt de schuld bij de moeder als ze een kind met overgewicht zien.³⁹

De moeders zijn niet trots op hun kritische en laatdunkende houding: de meesten voelen zich schuldig. Tegelijk, en dat mag niet verbazen, voelen ze zich minderwaardig in de buurt van andere moeders. De harde kritiek komt dus voort vanuit de eigen onzekerheid: door iedereen af te breken, lijkt je het zelf beter te doen en voel je je ook beter. De onzekerheid wordt paradoxaal genoeg wel grotendeels veroorzaakt door de kritische woorden uit de monden van andere moeders. Het patroon doorbreken is moeilijker dan het lijkt.⁴⁰ Moeders zitten in een isolement. Ze hebben geen contact meer met andere moeders over datgene wat ze niet-weten en sluiten zich daarmee af van zichzelf, van hun gevoel, van hun kracht, van hun levendigheid en van hun vertrouwen.

4.2.1.2 Een feministisch perspectief

Het omgaan met de ‘mental load’⁴¹, de haast gekmakende druk die moeders vaak hebben bij het managen van hun gezin, van het overal aan moeten denken, is een gevoelig punt in de samenwerking tussen moeders, partners en kinderen. Zowel bij gescheiden moeders als bij moeders samen met hun partner het gezin bestieren. Moeders moeten overal aan denken en vaders zeggen daar vaak over ‘had dat dan gezegd’. ‘Moeders die boksen’ nemen in eerste instantie de verantwoordelijkheid voor zichzelf, voelen goed waar hun grens ligt en geven die steeds duidelijker aan. Samen met het toegenomen vrijmoedig waarheid spreken geven ze hun leven de vorm die bij ze past. Vanuit zichzelf. Dat betekent dat hun (ex-)partners vanuit de veranderde structuur wel moeten volgen en dat is naar mijn mening ook de bedoeling. En dat geeft meer rust.

Alison Stone⁴², Brits hoogleraar filosofie, beschrijft op indringende wijze de haast onmenselijke druk waar jonge moeders mee te maken krijgen: ‘The highly demanding set of normative expectations that now confront mothers of babies and young children, expectations by which I had been deeply troubled since my daughter was born. More and more demands are placed on new mothers, and ever greater pressure imposed on them. This is at a point in their lives which is already highly volatile and emotionally and physically exhausting.’

Ze vervolgt met ‘Mothers are held to ever higher standards in terms of what they are expected to give their children. This may be by way of caring and continual emotional openness and availability; or, conversely, of expectations that mothers should regulate their children’s and their own lives with careful and unfailing control, constantly maintaining a tight ship, so to speak. In this context, even a minute and short-lived act of maternal inattention is suspected of being able to destabilise or damage a child for life.’

Zij beschrijft ook de interne mentale gevangenis (beschreven door Foucault) waarin moeders vast worden gehouden en de interne disciplinerende die dit tot gevolg heeft. ‘Individual mothers are constantly judged – by authorities or experts, other individuals and mothers and, in the end,

³⁸ Pedagogiek.nu (12 augustus 2011)

³⁹ Pedagogiek.nu (12 augustus 2011)

⁴⁰ Pedagogiek.nu (12 augustus 2011)

⁴¹ <https://english.emmaclit.com/2017/05/20/you-shouldve-asked/>

⁴² Stone, A., (2020) “Conflicts of Motherhood, Then and Now”, *Studies in the Maternal* 13(1), 10. doi: <https://doi.org/10.16995/sim.273>

themselves – as deviating, more or less heavily, from the ideal norms of motherhood. These judgements exert pressure on mothers to make their behaviour conform better to the ideals. And through this mechanism, maternal behaviour comes under disciplinary control.’

Ze beschrijft verder het hele palet aan zogenaamde gevoelens die een moeder bij zichzelf tegen kan komen bij het opvoeden van haar kinderen. Haat, boosheid, wrok, spijt en nog veel meer. Gewone gevoelens, maar niet voor een moeder die onzeker over haar moederschap aan allerlei eisen van de ideale moeder probeert te voldoen.

Door te boksen met moeders tracht ik het oordeel af te halen op het onbehoorlijke. Ze mogen ook een monster zijn, dat goede bedoelingen heeft. Ik probeer ook de pijn die er is over het oordeel op de imperfectie van de ideale moeder te helpen transformeren. Door licht te laten schijnen op de imperfectie, verschijnt de perfectie. Net als licht op schaduw.⁴³ Door moeders de pijn die er is te laten delen, erom te lachen of te huilen, het los te laten.

4.2.1.3 Een ethisch-existentieel perspectief

Inge van Nistelrooij⁴⁴, hoogleraar filosofie en zorgethicus, zet moederschap duidelijk op de wetenschappelijke kaart. Volgens haar is er maar weinig belangstelling in de filosofie voor moederschap. In haar werk verrijkt ze, naar eigen zeggen, de filosofie ‘met een stem die niet of nauwelijks is gehoord: de stem van hen die een kind baren, adopteren of op andere wijze verwelkomen en opnemen in hun leven. Dit is immers de stem die onlosmakelijk met ons begin verbonden is.’ Ze noemt deze stem de maternale stem. Ze noemt o.a. ‘de fundamentele paradox die het maternale zelf kenmerkt, namelijk dat wij van onze moeders twee tegengestelde dingen vragen: ze moeten er voor ons zijn, maar wij moeten hen ook achter ons laten, zodat we van hen ook vragen om achter de horizon te verdwijnen.’ Ze citeert Baraitser ‘Maternal subjectivity persists as ontologically puzzling, both necessary and suspect.’ Hiermee geeft ze de het constante spanningsveld weer, waaruit het moederschap bestaat.

Baraitser stelt volgens Van Nistelrooij dat ‘in het alledaagse samenzijn met een klein kind wezenlijke kennis over het zelf wordt opgedaan. Juist in hun interrumperende karakter zijn de roepen om hulp en zorg van een kind constitutief voor een veranderd zelfverstaan.’ Ze vergelijkt haar inzichten met de filosofie van Emmanuel Levinas: ‘Het is de roep, het appel, van een altijd aanwezige en altijd indringende ander die juist de ethische ruimte par excellence opent.’

Stone⁴⁵ geeft aan dat als kinderen ouder worden, er een ander perspectief kan ontstaan. Rond de puberteit van je kinderen ervaren moeders dat ze meer tijd krijgen om weer de dingen te doen, die ze voor hun zwangerschap ook deden. Naast het rouwen om het kleine kind dat er niet meer is, ontstaat er de ruimte om te ervaren dat het ook lucht geeft dat er niet meer zo’n groot appel op je wordt gedaan. Het moederschap bij gezinnen met complexe problematiek wordt volgens mij gekenmerkt door een bijna constante zorg die bij de moeder leeft om ‘het goede leven van het gezin’. Daar duurt de ‘chronische stress’ uit de vroege kindertijd voort.

4.2.2. Pedagogisch perspectief vanuit het kind.

Kinderen hebben ruimte nodig. Precies zoveel ruimte als waar ze verantwoordelijkheid voor kunnen nemen. Niet meer en niet minder. Geef je als ouder teveel ruimte, dan moet het kind zich te groot maken, het voelt zich onveilig en als dat ernstig wordt vlucht, vecht of bevriest het kind. Geef je te weinig ruimte dan wordt een kind geïrriteerd of valt in slaap. Die ruimte ontstaat door grenzen. Bij

⁴³ Bommerez, Jan (2001) *Kun je een rups leren vliegen? Blz. 114.*

⁴⁴ prof. dr. Inge van Nistelrooij (2022) *Het zelf als moeder - De Dialogical Self Theory vanuit zwangerschap, zorgpraktijken en baarzaam-zijn.*

⁴⁵ Stone, A., (2020) “Conflicts of Motherhood, Then and Now”, *Studies in the Maternal* 13(1), 10. doi: <https://doi.org/10.16995/sim.273>

geen of onduidelijke grenzen ontstaat geen of alle ruimte, dit is hetzelfde⁴⁶. Bij het boksen met moeders geven alle moeders aan dat ze grenzen van zich zelf weer zijn gaan voelen en dat ze in de opvoeding steviger en duidelijker grenzen kunnen aangeven. Ze voelen de kracht en de rust om dat te doen. Ze voelen de ruimte die een kind aan kan en zetten zo de structuur neer.

4.2.3 Pedagogisch perspectief vanuit de pedagogische relatie.

4.2.3.1 Kwetsbaarheid.

In haar beroemde TED-talk 'The Power of Vulnerability' vertelt Brene Brown⁴⁷, professor Social Work, dat het vol omarmen van kwetsbaarheid onlosmakelijk verbonden is met mensen die eigenwaarde hebben en die het gevoel hebben geliefd te zijn en erbij te horen. Ze ontdekte dat het enige verschil tussen mensen met en zonder eigenwaarde was dat 'mensen met eigenwaarde geloven dat ze het waard zijn om geliefd te zijn en erbij te horen.' Daarbij komt dat mensen met eigenwaarde geloven dat kwetsbaarheid ze mooi maakt. Het gaat samen met moed (om imperfect te zijn), compassie (om eerst zichzelf lief te hebben en dan de ander) en authenticiteit (ze lieten het beeld los van wie ze dachten te moeten zijn). Dit blijkt een voorwaarde te zijn voor contact. Mensen die kwetsbaarheid vol omarmen investeren onvoorwaardelijk en zonder garanties in een relatie. Brene Brown noemt als voorbeeld dat het mensen zijn die zeggen 'Ik hou van je', terwijl ze niet weten of de liefde wel wederkerig is. 'We verdoven de term 'kwetsbaarheid', terwijl schulden, overgewicht, verslaving en medicijnmisbruik in zeer grote mate voorkomen. Je kunt emotie niet selectief verdoven. Je kunt niet zeggen 'hier is kwetsbaarheid, hartzeer, schaamte, angst, teleurstelling en die wil ik niet' zonder ook emoties als vreugde, dankbaarheid en geluk ook uit te bannen.'

We proberen ook onzekerheid uit te bannen. Schijnzekerheden tegen elke prijs kunnen de plek innemen van dat waar we niet willen zijn: bij ons gevoel van onzekerheid. We komen uit bij de palliatieve samenleving die ik paragraaf 4.7 zal bespreken.

Moeders die boksen en in het midden van de ring gaan staan omarmen de kwetsbaarheid volledig. Daar is heel veel moed en overgave voor nodig.

Brene Brown heeft het ook over waarheid spreken. Mensen met eigenwaarde bleken waarheid te spreken. De noodzakelijke voorwaarde voor vrijmoedig waarheid spreken is kwetsbaar durven en kunnen zijn. Net als bij Socrates en Mansur.

4.2.3.2 Verbindend Gezag

In hoofdstuk 3.2 schrijf ik over Verbindend Gezag. Tegen Eliane Wiebenga, die Verbindend Gezag naar Nederland heeft gebracht, heb ik gezegd dat 'boksen met moeders', net als Rots & Water, handen en voeten geeft aan Verbindend Gezag. Verbindend Gezag gaat primair over het herstel van de pedagogische relatie tussen ouders en hun kind. 'Boksen met moeders' past volgens mij goed binnen het kader van Verbindend Gezag en ondersteunt dit, mijns inziens, op allerlei vlakken. Zonder boksen (of bijvoorbeeld Rots & Water) blijft het bij praten en dat vind ik een beperking, met name bij de begeleiding van gezinnen met langer durende complexe problematiek.

4.2.3.3 Veiligheid

Wijsgerig en historisch pedagoog Bas Levering⁴⁸ schrijft in 'Verantwoordelijkheid en de pedagogische relatie' over veiligheid in de persoonlijke relatie. 'Vertrouwen is het pedagogische begrip dat aan het ontwikkelingspsychologische begrip 'veiligheid' gerelateerd is. Als het kind zijn ouders niet kan vertrouwen, hoe zou het dan vertrouwen in de wereld kunnen ontwikkelen?'

⁴⁶ Lebowitz, E., PhD, & Omer, H., klinisch psycholoog en hoogleraar, – Treating child and adolescent anxiety. J. Wiley & Sons (2013)

⁴⁷ <https://youtu.be/iCvmsMzIF7o>

⁴⁸ Bas Levering (2016) in 'Inleiding in de pedagogiek 1' Onder redactie van Smeyers et al. Boom.

Door te boksen in combinatie met de pedagogische adviezen, maken de moeders contact met hun gevoel en hun en andermans grenzen. De grenzen van de structuur van de opvoeding worden duidelijk. Duidelijkheid is geen vies woord meer. En ook de grenzen van de kinderen worden beter aanvoeld. Ook van deze kant is er dus meer veiligheid.

Levering schrijft ook dat 'Veiligheid sinds jaar en dag geldt als voorwaarde voor exploratie. De relatie tussen veiligheid en exploratie is paradoxaal, want een kind dat zich veilig voelt, heeft niet de neiging om in het warme nest te blijven, maar juist om de wereld om zich heen te ontdekken.' Wellicht is door het effect van boksen in combinatie met opvoedingsbegeleiding, de toegenomen veiligheid mede een reden dat er in de gezinnen ontwikkeling plaatsvindt.

Levering vraagt zich af of het, volgens hem doorgeschooten, belang van de sensitieve responsiviteit, dat tot het arsenaal van de moderne opvoedingsvoorlichters- en ondersteuners is gaan horen, gevallen van hyperparenting heeft veroorzaakt. Dit is volgens mij een voorbeeld van de in paragraaf 4.2.1.1 genoemde 'kaping' die heeft plaatsgevonden toen deskundigen aan moeders, in plaats van grootmoeders, gingen vertellen hoe ze hun kinderen moesten gaan opvoeden.

4.3 Een psychiatrisch perspectief

In de psychiatrie spreken steeds meer wetenschappers zich uit voor een verkenning van het lichaam als aangrijpingspunt. De hoogleraren psychiatrie Bessel van der Kolk (The Body keeps the score) en Damian Denys spreken onder andere over boksen als therapie.

Bessel van der Kolk: 'We moeten therapie veel breder definiëren. Therapeuten doen ontzettend belangrijk werk, maar dat geldt ook voor mensen als yogadocenten en martial arts docenten. Bisschop Tutu heeft geen psychologie diploma, en Nelson Mandela heeft naar eigen zeggen van boksen het meeste geleerd. Dat liet hem zien hoe je kalm kan blijven als er gevaar dreigt.⁴⁹ Kom in beweging. Een trauma is/maakt inactief (opgesloten energie). Door actief te worden, in beweging te komen, help je jezelf te helen. Bijvoorbeeld door boksen: anticiperen, reageren, focus⁵⁰.'

Damian Denys: Bokstherapie is een relatief nieuwe vorm van therapie. Via het boksen kunnen mensen emotioneel ontladen. Niet alleen maar boosheid en agressie komt naar boven, maar ook verdriet, angst en spanning. Bokstherapie wordt vaak gebruikt in combinatie met andere vormen van therapie. Het is immers niet mogelijk om alles verbaal te kunnen communiceren. "Ik zie nu hoe je ook het lichaam kunt gebruiken om te lezen hoe het met iemand gaat en wat er met iemand gebeurt in bepaalde situaties. Ik vraag me af hoe ik al die tijd zo kortzichtig was. Dat ik in twintig jaar alleen maar gepraát heb met mijn patiënten."⁵¹

De behandeling van trauma, bijvoorbeeld PTSS, door boksen al dan niet in combinatie met bijvoorbeeld schematherapie en EMDR neemt een grote vlucht.⁵² Van Masja Otter en Damiaan Denys komt dit najaar het boek uit 'Psychotherapie in beweging – de helende kunst van boksen'.

⁴⁹ <https://holistik.nl/bessel-van-der-kolk/>

⁵⁰ <https://www.kantorka.nl/node/82>

⁵¹ <https://www.nporadio4.nl/klassiek/panorama-zondag/b9b4cb3f-f2ec-448d-818b-20c173ad7655/het-culturele-landschap-van-damiaan-denys>

⁵² Peter H. Hoekenga, Viviane Thewissen, Arjan E.R. Bos en Agnes H.P. Willemse-van Son - Effectiviteit van een lichaamsgerichte interventie op lichaamsbeleving en PTSS-symptomen. Psychologie & gezondheid | 2010-38/5

In de psychiatrie krijgt het thema contact steeds meer aandacht. Floortje Scheepers⁵³ schrijft in haar boek 'Mensen zijn ingewikkeld': 'Er 'als mens' voor iemand zijn is enorm belangrijk. Juist als de behandelaar laat zien dat hij of zij openstaat voor het perspectief van de ander kan echt contact gemaakt worden en kan vanuit dat contact het vertrouwen groeien. Als dat vertrouwen er is, kan vervolgens ook bij de patiënt een ingang ontstaan voor een ander dan het eigen perspectief en kan het herstelproces op gang komen.' Of zoals Andries Baart⁵⁴ zegt: "Goede zorg ontstaat bij een zorgvuldige aansluiting en afstemming op de ander, en op wat hij of zij nodig heeft."

4.4 Een psychosociaal perspectief

De samenleving stelt steeds hogere eisen aan mensen en gaat steeds sneller. De Belgische hoogleraar psychiatrie Dirk de Wachter vergelijkt de tijdsgeest met een speedboot, TINA genaamd: There Is No Alternative. "Die boot vaart heel snel, en vooraan staan blitse jongens in dure pakken met hun haren in de wind magnumflessen champagne leeg te spuiten, terwijl hun mooie vrouwen kirren van plezier. Maar achteraan vallen mensen uit de boot, omdat het zo snel gaat en er geen relingen zijn. Door het geraas horen de succesboys dat niet. En achter die speedboot varen wij, de psychiaters en de psychologen, in rubberbootjes. Wij vissen de overboord gevallen sukkelaars op en geven ze droge kleren."⁵⁵

Onze scholen zijn de leveranciers van deze 'blitse jongens'. Ook daar is de tijdgeest dat er aan steeds hogere eisen en steeds smallere normen moet worden voldaan. Ook daar vallen steeds meer kinderen uit de boot. De kinderen die van de boot vallen worden steeds vaker gelabeld met quasi-diagnoses als ADHD, ADD, ASS, angststoornissen en depressiviteit.^{56 57 58 59}

Met de toenemende eisen van de tijdsgeest, met kinderen die in toenemende mate worden gelabeld, een man die er allang (emotioneel) niet meer is, omdat hij niet met zijn onvermogen als vader en man kan 'zijn', heeft de moeder in een steeds groter wordende draaglast en is het wachten op een burn-out.

4.5 Een biomedisch perspectief

De polyvagaaltheorie⁶⁰ gaat uit van een verstoord zenuwstelsel als gevolg van chronische stress of een trauma. Dit verstoord zenuwstelsel maakt dat zelfregulatie lastiger is en dat het lijf heel gemakkelijk in een overlevingsstand kan schieten, ook als dit niet nodig of zelfs onhandig is in situaties. Binnen het boksen met moeders die een burn-out hebben is dit een goede ingang om mensen mee te begeleiden. Veel mensen die wij zijn hebben een laag lichaamsbewustzijn en zijn onbekend met de relatie tussen lichaam en geest. Onze ervaringsgerichte vorm van leren, maakt dat wij mensen gemakkelijk een spiegel kunnen voorhouden rondom automatische patronen. Ook kunnen wij psycho-educatie geven over het werkingsmechanisme en de functie hiervan, zodat mensen beter begrijpen waarom ze reageren zoals ze doen. Met boksen oefenen we spanningsregulatie binnen een veilige context met nieuw gedrag.

⁵³ Floortje Scheepers, psychiater en hoogleraar Innovatie in de GGZ. *Mensen zijn ingewikkeld* (2021)

⁵⁴ Andries Baart, hoogleraar humanistiek en grondlegger van de presentietheorie.

⁵⁵ Dirk De Wachter, psychiater en hoogleraar, in HUMO 30 december 2019

⁵⁶ Maarten Spaander, e.a. (2020) – *Relationele lenigheid*. Blz. 20 ev.

⁵⁷ Laura Batstra, hoogleraar orthopedagogiek (2017) – *ADHD: macht en misverstanden*

⁵⁸ Sandra Bloemink (2018) – *Diagnosedrift – Hoe onze labelcultuur kinderen tekortdoet*.

⁵⁹ Floortje Scheepers, psychiater en hoogleraar (2021) – *Mensen zijn ingewikkeld. Een pleidooi voor acceptatie van de werkelijkheid en het loslaten van modellen denken*.

⁶⁰ Stephen W. Porges, psychiater en hoogleraar (2019) – *De polyvagaaltheorie – De neurofysiologische basis van emotie, gehechtheid, communicatie en zelfregulatie*. Blz. 95 ev.

De moeders met wie ik werk zijn allemaal blootgesteld aan langdurige chronische stress. Dit is vaak een combinatie van stress in de opvoeding, in de relatie en op het werk. Deze 'normale' maatschappelijke structuren zijn concrete ziekteverwekkers geworden.⁶¹ Het zijn vaak moeders die niet goed nee kunnen zeggen, een hoog streefniveau hebben, onzeker zijn en die door die onzekerheid zich veel van de mening van anderen aantrekken. Hierdoor vertonen zij verschijnselen van een burn-out: moeheid, slaapproblemen, prikkelbaarheid, piekeren, concentratie- en geheugenproblemen⁶².

De moeders ervaren tijdens het boksen zichzelf op een levendige, ontspannen manier terwijl ze tegelijkertijd helemaal aan staan. Deze hormetische stressprikkel, een prikkel die door het lichaam als niet-schadelijk wordt herkend, zorgt dat de er een gezond evenwicht wordt hersteld van het autonome zenuwstelsel tussen het parasympatisch (rust, spijsvertering en herstel-) systeem en het orthosympatisch (actie-) systeem⁶³. Hormetische prikkels werken alleen als ze met meerdere tegelijkertijd worden toegepast. Dit is het geval, omdat boksen ook een duursport is.

We gaan niet meer dood aan wat ons generaties lang heeft gedood, we gaan dood aan 'comfort life'. We hebben alle oude risicofactoren opgelost: infectie, honger, dorst, kou, hitte. Maar was dat wel zo verstandig? Want steeds meer blijkt dat deze acute stressfactoren oude hormetische prikkels waren die ons beschermden. Terwijl de 'moderne' antropogene factoren ons ziek maken. Tegenwoordig is 65 % van de mortaliteit het gevolg van niet besmettelijke ziekten (= chronische ziekten). Maar we kunnen deze ziekmakende antropogene factoren niet meer uitschakelen. Dus moeten we er iets anders op vinden: we moeten iets vinden om ons te beschermen, 'in te enten' tegen de moderne wereld.⁶⁴

Dat het boksen een hormetische prikkel kan zijn heeft als voorwaarde dat het boksen als absoluut veilig moet worden ervaren. Binnen deze ervaring kunnen die moeders dan voelen (= diep weten) wat werkelijk van waarde is, daarover keuzes maken en zich daarover gaan uitspreken.

4.7. Een cultuurfilosofisch perspectief

De Koreaans-Duitse filosoof Byung-Chul Han schrijft in zijn boek 'De palliatieve samenleving'⁶⁵ dat er vandaag de dag overal een algofobie heerst. Een algemene angst voor pijn. Terwijl die pijn de zelfwaarneming verscherpt. Het geeft het zelf contour. Ook het bestaansgevoel danken we aan de pijn. Valt deze helemaal weg, dan wordt er een surrogaat gezocht. Extreme sporten en risicogedrag zijn pogingen zich van zijn eigen bestaan te verzekeren. Er zijn steeds sterkere stimuli nodig om de mensen in een geanestheerde maatschappij het gevoel van levendigheid te geven. Drugs, geweld en terreur zijn de enige stimuli die nog zelfervaring zouden kunnen verschaffen.

⁶¹ Pierre Capel, hoogleraar experimentele immunologie (2017) – Het emotionele DNA . Blz. 181 ev.

⁶² Carien Karsten, ervaringsdeskundige (2017) - Uit je burn-out

⁶³ Stephen W. Porges, psychiater en hoogleraar (2019) – De polyvagaaltheorie – De neurofysiologische basis van emotie, gehechtheid, communicatie en zelfregulatie. Blz. 95 ev.

⁶⁴ Leo Pruimbom, psychoneuroimmunoloog (PhD) (2016) Uit het kPNI-congres te Gent
<https://sciencefornatureandhealth.wordpress.com/2019/01/15/intermittent-living-lifestyle-geneeskunde-genezing-en-preventie-volgens-kpni/>

⁶⁵ Byung-Chul Han, filosoof en hoogleraar (2022) – De palliatieve maatschappij. Blz. 50 ev.

De toenemende belangstelling van boksen, zelfs van moeders en oma's, kan wel eens een gevolg zijn van het feit dat we als maatschappij steeds meer afglijden naar deze 'palliatieve' toestand. Misschien is de neiging om met boksen de ring in te gaan en te vechten inderdaad wel een ultieme poging om aan de behoefte om levendigheid te voelen te voldoen. Zelf ben ik na mijn herseninfarct ook via het boksen weer op weg gegaan om mijn 'fighting spirit' terug te vinden. En ik ben dankbaar en ik voel me levendig dat ik die daardoor weer heb gevonden.

'Jouw levensverhaal, jouw vechtlust om daar terug te komen waar je nu bent, maakte dat ik vooral j u zag als mens en niet als hulpverlener, . Als iemand begreep hoe moeilijk het leven soms kan zijn, was jij dat. Geen boekenwijsheid, maar jouw levenslust en ervaring. Boksen zou goed zijn. Als een spierbal dat tegen me had gezegd had ik ongetwijfeld niet meegedaan.'

4.8. Een spiritueel perspectief

Moeders in deze tijd. We zijn in deze tijd onderweg van een patriarchale naar een matriarchale maatschappij. Het is een tijd van grote veranderingen.⁶⁶ We ontdekken de grenzen van onze rationaliteit. Complexe fenomenen als het moederschap kunnen we alleen verstaan als we bereid zijn ons tot de irrationaliteit, tot datgene wat we niet kunnen weten, te verhouden. Waar we immers wel mee verbonden zijn, wat we kunnen voelen en begrijpen als we er met empathie en compassie aandacht aan besteden.⁶⁷

Ik geloof dat er voor moeders een belangrijke taak ligt in het banen van deze nieuwe paden. In het voorop lopen op een ongebaand pad. Van je gevoel serieus nemen en van daaruit keuzes maken. Dat je voelt of je iets wil of niet wil. Dat je voelt of iets klopt of dat er iets niet klopt. Dat wil niet zeggen dat er geen ruimte is voor rationaliteit, maar die staat dan niet meer op zo'n prominente plek als ons sinds de Verlichting werd voorgeschoteld.

Ik geloof dat moeders in deze tijd, over het algemeen, makkelijker en eerder dan mannen de verantwoordelijkheid voor zichzelf, voor hun gezin, hun relatie en voor hun werk kunnen nemen. Als moeders hun plek hebben ingenomen, kunnen in de slipstream daarvan ook vaders er weer makkelijker zijn.

⁶⁶ Karin Hamaker- Zondag, sociaal geograaf en astroloog- <https://youtu.be/k2UQ4mX9nzM>

⁶⁷ Matthias Desmet, hoogleraar klinische psychologie (2022) – De Psychologie van Totalitarisme. Blz. 247 e.v.

5. Conclusie

De vraag 'Voegt 'Boksen met moeders' iets toe als pedagogische interventie bij gezinnen met complexe problematiek?' beantwoord ik met ja.

Dit legitimeer ik door bevindingen uit mijn onderzoek die samenhangen met:

1. *Het veranderde gedrag van de vrouwen in het uitoefenen van hun rol als opvoeder.* Doordat ze in hun kracht en rust komen, voeden de moeders met meer vertrouwen op en leven meer vanuit verantwoordelijkheid. Ze kunnen ontspannen, zijn meer in contact met hun gevoel, laten de scenario's die in hun hoofd rondspoken meer los en spreken zich vaker vrijmoedig uit. Met dit vrijmoedig spreken creëren ze de wereld die ze graag willen. Voor zichzelf, voor hun kinderen, hun partner en op hun werk.

2. *Inzichten op basis van verschillende perspectieven op opvoeden vanuit levensbeschouwing en wetenschap.* Onze postmoderne samenleving heeft als nadeel dat er immens hoge eisen worden gesteld aan het moederschap. De toegenomen individualisering en de neiging om sociale problemen te individualiseren zorgt voor het isolement van de moeder. Dit kan voor chronische stress zorgen, waardoor moeders uiteindelijk niet meer alle ballen hoog kunnen houden en ze niet meer aan hun eigen normen en waarden kunnen voldoen. Er is steeds minder ruimte voor de moeder zelf. Door boksen i.c.m. opvoedondersteuning ontstaat er een nieuwe realiteit met nieuwe eisen, van waaruit het moeders lukt om weer meer ruimte voor zichzelf te nemen en hier ook de verantwoordelijkheid voor te nemen. Daarna zijn ze ook beter in staat om ook voor de ander die ruimte te geven en ze aan te spreken op hun verantwoordelijkheid.

3. *Methodisch handelen uit de praktijk van het boksen als middel in de pedagogische praktijk.* Door een juiste persoonlijke openheid, randvoorwaarden, kennis, ervaring, invulling, uitstraling, visie en levenshouding ontstaat er een veilige context die een basisvoorwaarde is voor de interventie en de persoonlijke groei. De geboden kaders (groeten, gronden, ademhalingsoefeningen en basisafspraken) bieden een ruimte waarin moeders hun moed kunnen vinden om 'in actie te stappen'. Door de aanpak voelen moeders zich veilig, gezien en gehoord. Daardoor lukt het ze om stappen te zetten op het gebied van de pedagogische relatie. De trainer helpt om dit te verwoorden. Door het bewegend leren en het 'aan' staan tijdens het boksen lijken de moeders de opvoedingsadviezen beter te kunnen horen en zijn ze in staat deze te filteren op mogelijk en wenselijk, zonder dat ze in allerlei 'blokkerende' schuldcomplexen terecht komen.

4. *Het holistisch perspectief.* De wederkerigheid tussen lichaam en geest en mens en omgeving wordt omarmd in het boksen met moeders. Door niet alleen te praten, maar tijdens de interventie het gehele lichaam mee te nemen als instrument, als aangrijpingspunt voor opvoeding wordt voorbijgegaan aan de eenzijdig cognitieve aanpak van veel andere interventies. Dit heeft als voordeel dat psychosomatische klachten die het symptoom zijn van chronische stress in de interventie worden meegenomen, zowel diagnostisch als therapeutisch. In je lichaam ervaar je je kracht, je kwetsbaarheid en je rust. Evenals je pijn en je frustratie.

5. *Het perspectief van toegenomen levendigheid.* De stress die de opvoeding met zich meebrengt maakt dat moeders ontspanning en plezier nodig hebben. Dit ervaren is al een doel op zich. Door 'pedagogisch' te boksen ontstaat hier ruimte voor. In het boksend bewegen vindt spanningsregulatie en ont-stressen plaats. Door te focussen op het contact dat je met elkaar hebt ontstaat binnen het veilige kader een gevoel van verbinding, plezier, ontspanning en levendigheid. Om te boksen moet je uiteindelijk je plek midden in de ring innemen. Je moet durven ontdekken en daar is moed voor nodig. In de opvoeding is het niet anders. Je kunt nog zoveel pedagogische adviezen krijgen, maar het vergt moed om krachtig en kwetsbaar te zijn om toe te bewegen naar het midden van de ring. De plek waar je geraakt kun worden en waar je mensen kunt raken. Het boksen is een prachtige metafoor voor dit proces. Je moet contact maken met je 'fighting spirit', zonder daarbij je zelfbeheersing te verliezen.

6. Nawoord

Een ontploffing van diepe vreugde, inzichten, energie, dankbaarheid en levendigheid. Dat is wat er gebeurde nadat mijn directeur dat bewuste telefoontje met me pleegde en ik een antwoord ben gaan vinden op haar verbaasde constatering dat ik de helft van mijn werkzame tijd besteedde aan het boksen met moeders. Ik heb een diepe vorm van kwaliteit van menselijk contact ervaren in het boksen met moeders. Dat is het mooiste cadeau dat me gegeven kon worden.

En er is een beweging op gang gebracht. En dat kon ik natuurlijk niet alleen.

Allereerst wil ik mijn eigen moeder bedanken voor alles wat zij mij heeft gegeven en voor alles wat zij van mij heeft ontvangen. Zij is in het najaar van 2023 overleden. Wat hadden we het toch goed samen.

Verder wil ik natuurlijk de moeders bedanken die met mij gebokst hebben. Zonder jullie had dit niet bestaan. Bedankt voor jullie kwetsbaarheid, jullie kracht, jullie plezier en voor de groei ik mocht gadeslaan. En voor het meewerken aan dit onderzoek.

Mijn collega's wil ik bedanken voor jullie vertrouwen in mij. Ik heb de ruimte mogen nemen om dit te mogen ontwikkelen. Ik heb heel veel met jullie gespard over dit onderwerp. Renate van Ingen, jouw enthousiasme, inspiratie en vertrouwen zijn een bron voor mij waar ik altijd uit kan putten. Elijah Spaans, met je oneindige kwaliteiten en mogelijkheden, ook wetenschappelijk, ben je zo waardevol voor mij. Rosalie van der Aa, ik ben zo blij met jouw nuchterheid en kritisch enthousiasme. Paul en Wouter bedankt voor jullie waardering, enthousiasme en aanmoedigingen. Eva, Gerdi en Jordy voor jullie feedback.

Mijn zoon Elijah heeft een essentiële rol gespeeld in het de ontwikkeling van het pedagogisch boksen. Jij staat altijd aan! Jouw frisheid, jouw enthousiasme, jouw strengheid, jouw humor, jouw ontwapenende aanwezigheid, jouw eerlijkheid, jouw realisme, jouw pretogen en vooral jouw vertrouwen in je intuïtie maken dat je voor mij goud waard bent. Ook door je inzet door bijvoorbeeld een extra stage bij Robin van Soolingen te doen. Zonder jou was het onmogelijk geweest om dit zo ver door te ontwikkelen en we gaan nog heel veel meer plezier aan jou beleven!

We deden thuis soms de eettafel aan de kant en gingen dan boksen. Met mijn zoons en vrienden/vriendinnen. De vreugde en lol die we toen hadden hebben aan de basis gestaan van deze ontwikkeling!

Marian ter Haar heeft mij van begin tot eind gesteund met haar enthousiasme, haar inzicht en kennis.

Verder wil ik mijn coaches van de Master bedanken: Eelco, Lynne en Heleen. Jan Geytenman heeft ooit eens tegen mijn voormalige directeur, Jacqueline de Haan, gezegd, dat hij mij vergeleek met een sluitsteen en dat alleen een meester weet hoe die de sluitsteen geplaatst moet worden. Bedankt! Jullie hebben mij gezien.

Verder de collega-studenten voor de onaflatende feedback die ik heb mogen ontvangen en voor de fijne en ontwikkelingsgerichte sfeer waarin we hebben mogen werken.

Mijn vrouw Tim voor het moederschap wat ik voor mijn ogen heb zien ontwikkelen, voor de transcripties en voor het geduld.

Tenslotte al mijn leraren en inspiratoren. Dat ik op jullie schouders mag staan: Jacqueline de Haan, Paul de Blot, Freerk Ykema, Robin van Soolingen, Jan Geytenman, Jan Kallenbach, Abderrazak Azzouzi en nog vele anderen.