

# De meerwaarde van bokstherapie als aanvulling op EMDR

TEKST: **Amira Yehya**

Toen ik dit schooljaar in de zesde klas VWO van het Amsterdams Lyceum een profielwerkstuk moest maken, was het voor mij vanzelfsprekend dat dit over boksen zou gaan.

Dat boksen voor mij stressverlagend werkt, weet ik al heel lang. Maar hoe zit dat precies, kan ik dat bewijzen? Valt stress objectief te meten? Zo ja, hoe? Kan ik dat bij mezelf meten? Wat heb ik daarvoor nodig? Wat doet stress met je lichaam en welke processen komen erbij kijken? Welke hormonen spelen een rol? Uiteindelijk heb ik een onderzoek opgezet waarbij de invloed van boksen op de mate van stress op meerdere manieren bepaald is. Ook doe ik verslag van mijn online EMDR-behandeling en deel ik mijn ervaringen over bokstherapie, waarbij ik inga op het verschil met online EMDR-therapie.

**I**k kan me nog heel goed herinneren dat ik als kleuter een schuimrubber rol van mijn moeder kreeg om heel hard mee te slaan als ik boos of gefrustreerd was. De enige manier voor mij om mijn boosheid te uiten was zo hard mogelijk slaan. Toen ik tien jaar was, ging ik boksen bij de boksschool op de Albert Cuyp in Amsterdam. Ik was het enige meisje tussen allemaal oudere jongens. Tijdens de les was de discipline heel hoog. Niet op tijd in de les? Tien keer opdrukken. Niet luisteren? De hele groep twintig keer opdrukken. Met als gevolg dat ik nog steeds met groot gemak push-ups doe. Natuurlijk vonden de jongens het in het begin niet leuk als ze met mij moesten sparren. Je zag ze denken: pfff, zo'n ukkie, wat moet ik er mee. Maar ik heb mijn respect verdiend en op het laatst wilden ze juist dat ik zo hard mogelijk op hun buik sloeg. Dit omdat ik door het lengteverschil niet bij hun hoofd kon.

## **Bokstherapie**

Voor wat betreft de bokstherapie heb ik onderscheid

aangebracht tussen bokstherapie bij trauma en bokstherapie bij stress. Het onderzoek naar bokstherapie bij trauma bestond uit 20 sessies van mijn eigen bokstherapie. De bokstherapeut heeft hiervoor tijdens de bokssessie elke vijf minuten gevraagd naar de intensiteit van mijn emotionele reactie, terwijl ik tijdens het boksen dacht aan een vooraf bepaald gevoel/herinnering (op een schaal van 0-10).

Daarnaast heb ik het effect van bokstherapie op het verlagen van stress onderzocht door mijn eigen bokstherapie te vergelijken met het effect van lichaamsbeweging in het algemeen. Voor dit doel hebben 160 sporters en ikzelf vóór en na elke sport-/bokssessie een vragenlijst ingevuld. Ook deed ik metingen naar mijn eigen heart-rate variability en naar cortisol als biomarkers voor stress tijdens de bokstherapie.

## **Posttraumatische stressstoornis**

De uitkomsten van mijn onderzoek ondersteunden mijn hypothese dat boksen inderdaad stressverlagend werkt. Niks nieuws natuurlijk, want het is al veel langer

bekend dat fysieke inspanning en lichamelijke activiteit een positief effect hebben op het verminderen van depressieve en stressgerelateerde klachten. Het leuke voor mij is dat mijn cortisolmetingen voor en na een bokssessie mijn subjectieve ervaring objectiveren. In een korte documentaire (zie: [https://youtu.be/\\_bXgIFRssXM](https://youtu.be/_bXgIFRssXM) en QR-code onder dit artikel) over mijn eigen bokstherapie laat ik zien waarom bokstherapie zo belangrijk is voor mensen zoals ik, die moeilijk bij hun gevoel kunnen komen, laat staan dat ze erover kunnen praten. Ik kwam er tijdens mijn onderzoek achter dat het eigenlijk wel klopt wat ik al mijn hele leven doe: mijn emoties opkroppen en bewaren voor het boksen in plaats van er woorden aan te geven. Als je begrijpt hoe de hersenen van mensen met PTSS werken, is dat best logisch. Door de fight-flight-freeze-response van het lichaam tijdens een traumatische gebeurtenis zijn je hersenen overgeschakeld op het reptielenbrein, dat niet gevoelig voor taal is. Hoe kan je dan later in therapie zeggen wat je voelt en waarom? Je hebt iets beleefd waar je geen woorden aan kan geven, want je hebt jezelf uitgeschakeld. Ik had gelezen over de window of tolerance en de werkgeheugentheorie en heb toen besloten een vergelijking tussen (online) EMDR en bokstherapie onderdeel te laten zijn van mijn onderzoek.

### **Eigen ervaringen met EMDR**

Sinds ik vijf jaar ben, heb ik met tussenpozen EMDR-therapie bij Dafna Zwarts gedaan. Soms een hele tijd achter elkaar, dan jaren niet, nu weer regelmatig. Ik begon bij mijn moeder op schoot en kreeg dan zachte tikjes op mijn schouders terwijl Dafna een verhaaltje vertelde, wat altijd begon met: 'Er was eens een heel lief meisje dat met haar moeder in een huis woonde en ze had de allerliefste knuffel die er bestaat en er was één ding wat ze naar vond en dat was...'

Zoiets in ieder geval, en dan kwam er een verhaal over wat er gebeurd was en het was altijd mijn knuffel die mij hielp en waardoor ik niet bang hoefde te zijn. Ik was als kleuter aangemeld met een separatie-angststoornis, ik was bovenmatig angstig om zonder mijn moeder te zijn. Men vermoedt dat ik in mijn babytijd onveilige ervaringen in de thuissituatie heb opgedaan, daar ga ik hier niet op in. Als bijkomende problematiek had ik angst voor verslikken/stikken, waardoor ik veel dingen niet durfde te eten en sowieso niet at als mijn moeder er niet bij was. De eerste maanden op de basisschool heb ik niet gesproken (selectief mutisme) en ik heb echt moeten leren om tegen mannen te praten.





## 'Ik kwam er tijdens mijn onderzoek achter dat het eigenlijk wel klopt wat ik al mijn hele leven doe: mijn emoties opkroppen en bewaren voor het boksen in plaats van er woorden aan te geven'

Ik weet natuurlijk niet meer precies waar de EMDR over ging toen ik zo jong was, maar ik weet nog wel dat 'het' hielp en ik me dan na afloop heel veilig voelde. Ik weet ook nog dat ik een tekening van mijn knuffel voor Dafna had gemaakt toen ik niet meer naar haar toe hoefde en dat dit het eerste was waar ik naar keek toen ik een paar jaar later weer kwam: ja! De tekening hing er nog! Ik was toen tien jaar.

Ik weet nog wel *waarom* ik toen ging, maar niet *hoe* de EMDR-sessies gingen en hoe ik me daarna voelde, de situatie bleef te onveilig, dat kan natuurlijk ook, maar de EMDR hielp wel om dat aan te kunnen. De derde keer in therapie was twee jaar geleden na de suïcide van mijn beste vriendinnetje die toen 14 jaar was. De EMDR-therapie heeft zeker geholpen. Ik kan er nu makkelijk aan denken en over praten zonder dat het me teveel doet.

### EMDR online

Ik heb de afgelopen tijd weer regelmatig EMDR en omdat dit sinds corona online gebeurt beschrijf ik mijn ervaringen met online EMDR-therapie. Nu heb ik een Zoom-sessie met mijn therapeute. Dafna gebruikt Cloud EMDR. Ik moet met mijn ogen een balletje volgen dat niet alleen heel snel van links naar rechts beweegt, maar ook van boven naar beneden en kriskras door elkaar. Het balletje verandert van kleur en ik moet dan ook nog tegelijkertijd de kleuren van het balletje benoemen. Er zijn dus veel meer afleidingen dan met het lichtje dat snel heen en weer beweegt op dezelfde ooghoogte en dat niet van kleur verandert. Ik merk dat de EMDR online sneller werkt: de spanning die je voelt loopt eerder terug van 10 naar 0. EMDR voelt echt als toveren: soms heb je iets waar je echt van in paniek

kan raken als je erover moet nadenken en al na een paar keer naar de balletjes kijken, voelt het heel anders en denk je: was dat nou zo erg? Je kan dan het paniekgevoel niet meer terughalen, je weet natuurlijk wel dat het is gebeurd, maar denkt: oh, was dat het?

### Het verschil tussen online EMDR en bokstherapie

Voor mijn gevoel werkt bokstherapie op dezelfde manier als online EMDR-therapie. Je moet heel snel kunnen reageren met verschillende stootbewegingen op prikkels die van alle kanten kunnen komen. Je hebt geen tijd om na te denken terwijl er toch steeds wordt gevraagd wat je voelt bij het beeld van de nare herinnering en na een tijdje verliest de herinnering de emotionele lading. Wat ik wel als verschil met EMDR-therapie ervaren heb, is dat met bokstherapie het gevoel ook echt uit je lichaam gaat. Niet alleen de spanning gaat weg als je denkt aan die gebeurtenis, maar ook die boosheid of angst die eigenlijk altijd nog in je zat. Het lijkt of er niet alleen iets in je hoofd is veranderd, maar ook in je lijf. Voor mij is de meerwaarde van bokstherapie boven EMDR de gemeenschappelijke lichaamstaal die de bokstherapeut en ik hebben: zonder woorden kan ik communiceren. Het effect bij bokstherapie lijkt groter, omdat de bokstherapeut reageert op mijn lichaamshouding waardoor de prikkels nog beter op mij afgestemd zijn en ik niet onder mijn gevoel uit kan.

### Referentie

