

4.7 Ray Staring: van topvechter tot therapeut!



Ray Staring is een voormalige wedstrijdvechter. Hij vocht jaren met de wereldtop en werd in 2004 wereldkampioen kickboksen. Ik leerde Ray kennen toen hij bij de SKMO een opleiding volgde. Later studeerde hij af aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie in Amsterdam en sinds 2011 heeft hij een praktijk voor jongeretherapie.

Waarom en hoe wordt een topvechter therapeut?

Vanaf de start tot ver in mijn kickboksloopbaan is verdriet een belangrijke drijfveer geweest. Anders gezegd, innerlijke pijn. Zoals bij velen ging dit samen met in de laag daarboven veel boosheid. Op de wereld, op alles. Die boosheid vormde onder meer de brandstof om jarenlang twee keer daags tot het uiterste te gaan. Op zich een gezonde manier van kanaliseren.

Hoe lang bleef de boosheid?

Na heel wat jaren trainen en vechten in de ring realiseerde ik me dat ik niet meer boos was. Een heel eng moment, want waar moest ik nu iedere training de gedrevenheid vandaan halen? Tijdens die vele jaren mijzelf over alle grenzen pushen, verwerkte ik ook geleidelijk de onderliggende pijn. Mede via de sport dus.

En als de boosheid weg is?

Tezamen met factoren in mijn persoonlijkheid en karakter is dit innerlijke proces een rode draad in tien jaren topsport geweest. Doordat dit proces voltooid was, kwam ik op het punt dat ik in de ring stond en niet meer de bereidheid voelde om 'te sterven in de ring'. Zo voelde voor mij de mindset om tot het uiterste te gaan. Toen wist ik dat ik moest stoppen. Op het niveau waarop ik vocht, is gebrek aan totale overgave funest.

Wanneer raakte je betrokken bij 'kickboksen als middel'?

Parrallel aan dit alles raakte ik betrokken bij allerlei projecten waarbij de sport werd ingezet als instrument voor persoonlijke ontwikkeling. Ik had er veel plezier in en zo verschoof mijn passie en focus van de wedstrijd sport. In plaats van dat iedere dagelijkse training het belangrijkste was, ging ik steeds meer op in dit fascinerende spoor.

Hoe voelde dat?

Dit voelt voor mij als iets dat ik graag mijn 'innerlijke lijn' noem. Iets als de weg die ten diepste juist voelt te gaan. Aan de start van die weg stond bijvoorbeeld een opleiding tot Rots-en-Water-trainer. Daar vielen voor mij veel puzzelstukjes op zijn plaats. Ik zag wat ik al jaren onbewust aan het doen was middels de sport in mijn rol als gewone kickboksleraar. Ik zag hoe overstijgende principes uit diverse vechtsporten prachtig benut kunnen worden in sportoverstijgend werken.

Door bevoegenheid en passie wilde ik meer en meer leren en ook qua werk ging ik fulltime de sport benutten als instrument binnen bijvoorbeeld het speciaal onderwijs. Ik volgde tal van opleidingen en wilde ook in gesprek meer kunnen bieden en zo ben ik uiteindelijk therapeut geworden. Naast gespreksvoering ben ik ook minstens twee dagen per week in een dojo aan het werk met cliënten.

Welke therapeutische opleiding heb je gevolgd en waarom juist die?

Ik ben opgeleid aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie, waar ik tegenwoordig ook als docent werkzaam ben. Na een lange zoektocht was dit dé opleiding waar ik kippenvel van kreeg, waarbij in de visie, het mensbeeld en wereldbeeld de cliënt werkelijk het vertrekpunt is.

Wat betekent dat?

Dat het niet draait om de therapeut of de techniek. Een werkwijze waarbij de therapeut alle werkzame ingrediënten uit alle therapieën benut om de cliënt in staat te stellen om op zijn eigen unieke manier aan verandering te werken. Ik koos de modaliteit jongeretherapeut omdat ik me vanuit mijn eigen achtergrond verbonden voelde met deze leeftijdsfase.

Wat heeft kickboksen jou geleerd wat je gebruikt als therapeut?

Ik heb als mens geleerd hoe intens krachtig vechtsport kan zijn. Hoe enorm veel op menselijk vlak via vechtsport te ervaren, ontwikkelen en bereiken is. Ruime therapeutische termen als grond, grip, groei en genezing kan ik makkelijk in kwijt. Niet alleen vanuit mijn eigen perspectief maar ook door te kijken naar en te praten met veel vechters en trainingsmaten om mij heen.

Wie de juiste bril opzet, kan zien dat in vechtsport praktisch alles van het leven zit. En vooral hoe je daarmee omgaat. Inmiddels kan ik dat koppelen aan tal van theorieën en therapeutische techniek waardoor ik gericht op procesniveau kan sturen met een cliënt.

Wat kan een cliënt in een therapieëtering leren van KB-gerelateerde werkvormen?

Dat is volledig afhankelijk van het individu en de hulpvraag. Maar ik kan wel in algemene termen iets aangeven. Iedere vechtsporthandeling die je samen met een ander tot een werkbaar geheel maakt, bevat bijvoorbeeld:

- een relatie tot de ander die intens, vertrouwelijk en emotioneel beladen is. Persoon A kan bijvoorbeeld persoon B pijn doen bij een wurging, worp, stoot of trap en zij dienen dus in de onderlinge relatie afgestemd op elkaar te zijn;
- een setting/context (de dojo) die als 'helend' kan worden ervaren. Een plek die als het ware een cocon vormt waarbinnen je kunt oefenen met situaties en ervaringen die in de normale wereld ongewenst en/of zelfs strafbaar zijn. Een plek die veiligheid en kaders biedt om te groeien en te ontwikkelen binnen de cultuur die zo eigen is aan de dojo;
- het omarmen van de vechtsportdiscipline, de docent en de dojo vanuit geloof en vertrouwen. Vanuit het geloof dat dit de juiste plek, leraar en manier is om iets te leren, te bereiken of te overwinnen;
- in therapeutentaal: de cliënt die met zijn unieke achtergrond, persoonlijkheid, hulpvraag en verklaringsmodel dit instrument weet te omarmen om iets te veranderen. Om iets innerlijks te bewerken en te veranderen zodat hij/zij hetgeen voor ogen is werkelijkheid kan maken;
- het ritueel op de mat waarbinnen hieraan gewerkt wordt. Vanuit sporttechnisch oogpunt de weg die leidt naar bijvoorbeeld de volgende band of graad. In de therapeutische setting dus heel gericht op een specifieke hulpvraag en niet gericht op sporttechnische vaardigheden.

Bovenstaande punten komen overeen met de zogenaamde non-specifieke therapiefactoren. Die vormen een soort van algemene basis voor iedere vorm van therapie en zijn wat mij betreft zo over de kenmerken van vechtsport in het algemeen heen te leggen.

Wat is de essentie van weerbaarheid en agressieregulatie?

In iedere vechtsporthandeling zit de essentie van zowel weerbaarheid als agressieregulatie verweven, namelijk het trainen van het reguleren

van primaire reacties die ontstaan onder invloed van angst gerelateerde stress. Immers, een stoot of verwurging uitvoeren, is een handeling waarbij je de ander iets aandoet en wat je dient te doseren afgestemd op de ander (agressieregulatie). Voor de ontvanger is dit een situatie van angst gerelateerde stress waar flexibel, proportioneel en weloverwogen mee dient te worden omgegaan (weerbaarheid).

Voor wat voor problematiek zet je KB-gerelateerde interventies in, hoe ervaren cliënten dit en wat zijn de resultaten?

Bovenstaande geeft een indruk van algemene kaders waarvoor de cliënt het werken op de mat kan benutten. Maar de aanleiding om met cliënten op de mat af te spreken, zijn doorgaans heel divers. Toch zijn op hoofdlijnen natuurlijk aanmeldklachten die onder te brengen zijn in noemers als weerbaarheid, agressieregulatie of impulscontrole populair. Vaak zijn het ouders of doorverwijzers die in die termen denken en sturen op het afspreken in de dojo. Maar die termen zeggen mij doorgaans niet zoveel.

Wat maakt vechtsport dan zo aantrekkelijk?

De aantrekkingskracht van de dojo kan een noodzakelijke drempelverlagende factor voor jongeren zijn die opzien tegen een 'grijze wijze man in een kil kantoor die tot in je ziel kan kijken'. Een vechtsporter in een trainingsbroek is dan nog wel te doen, maar de mat en de bewegingsvormen zijn voor mij enkel een aangrijpingspunt en middel om de cliënt in staat te stellen om met onderliggende oorzaken en patronen aan de slag te gaan.

Uiteindelijk zitten we dan ook vaak gewoon op de mat in gesprek te doen wat nodig is. In het algemeen zou je kunnen zeggen dat iedere verandering moeilijk is en een zekere mate van moed en vertrouwen vraagt. Ik geloof dan ook dat veranderingen enkel vanuit kracht gemaakt kunnen worden en daarom voel ik me rijk aan legio werkvormen waar je de vechtsport en het

lichaam voor kunt benutten. Zo kan het werken op de mat een hulpbron en katalysator vormen bij het aanpakken van de onderliggende ingangsklacht.

Heb je concrete kickboksoefenvormen die kickboksleraren in kunnen zetten bij een bepaalde problematiek?

Ik denk niet in oefenvormen, technieken of daaraan verbonden vakjes qua problematieken. Ik denk vanuit de cliënt, vanuit principes, processen en modellen.

Wel zijn er typerende werkvormen te onderscheiden die in het algemeen goed aansluiten bij bepaalde hulpvragen. Inkoppers zijn natuurlijk:

- werkvormen waarbij iemand fysiek zijn of haar grenzen aangeeft, bijvoorbeeld door van zich af te slaan wanneer ik te dichtbij kom;
- reguleren en doseren in bijvoorbeeld boksvormen zonder verdediging. Mijn ervaring is dat wanneer je eenmaal de principes, thematiek en het procesgericht denken doorziet, je eindeloos kunt variëren met vormen uit welke vechtsport dan ook.

Heb je tips voor de niet therapeutische kickboksleraar om kickboksen effectief in te zetten als middel voor bepaalde problematiek en/of thema's als zelfvertrouwen of agressieregulatie?

Iedere vechtsporthandeling heeft in potentie de mogelijkheid groei in zelfvertrouwen of agressieregulatie te ervaren. Mijn tips zijn:

- bied vooral de kaders en de veiligheid waarbinnen die mogelijkheden gecreëerd worden in de reguliere setting;
- hang niet de therapeut uit als je dat niet bent. Zolang je geen verdere kennis en kunde hebt opgedaan, wees gewoon vechtsportleraar die menselijk is en vanuit goede bedoelingen zijn/haar studenten begeleid.

Wil je de sport meer als instrument leren benutten als sportoverstijgend instrument? Het Nederlands Instituut voor Vechtsport en Maatschappij biedt bijvoorbeeld goede opleidingen tot docent agressieregulatie en weerbaarheid;

- vertrouw erop dat iedere leerling vanzelf komt halen en brengen wat juist is. Zorg dat je alle eigenschappen uit je ego kunt parkeren ten dienste van de ander. Sta boven de stof bij alles wat je doet, dus doe geen dingen waarin je niet stevig staat qua kennis en kunde.

Heb je drie mooie oefeningen voor de niet therapeutische KB-leraar waarbij KB als middel wordt ingezet voor een psychologisch/vormend doel?

Dat zou niet passen bij voorgaande. Mijn advies is vooral te vertrekken vanuit waar je je als docent stevig en bekwaam voelt. Vanaf daar kun je wat experimenteren met andere vormen dan je gangbare denkkader. Houd het veilig. Onderzoek, kijk en leer van je studenten. Vechtsport heeft voldoende therapeutische waarde door het enkel gewoon te doen. Wanneer je gericht vormen wil leren benutten binnen meer psychologische/vormend kader, volg dan een opleiding waarbij je handvatten krijgt aangereikt.

Kan kickboksen ook gevaarlijk zijn?

Ik wist als actieve pupil al dat dit alles gepaard gaat met verantwoordelijke, veilige en strikte kaders en die mening heb ik nog steeds. Want de sport brengt veel risico's en dus verantwoordelijkheden met zich mee. Ik vond toen al dat kickboksen eigenlijk bij wet verboden zou moeten worden en enkel onder restricties mag worden gedoceerd zoals dat in andere landen gebeurt. Dat vind ik nog steeds.

Waarom?

Omdat er mensen kickboksles geven en zich kickboksleraar noemen

maar kinderen geestelijk en lichamelijk blootstellen aan schadelijke omstandigheden. Dergelijke uitwassen zijn voor mij als een etterende wond die enkel op die wijze van het speelveld geruimd kunnen worden.

Hoe kijk je terug als therapeut op KB en heeft je werk als therapeut je visie op KB veranderd?

Ik zie mijn jaren topsport als een mooie reis waarin ik mijzelf ondoenlijk veel heb aangedaan. Een harde weg waarbij de sport mijn anker en leidraad was. Gelukkig maar dat mijn eigenwijze persoonlijkheid en karakterstructuur deze weg nam want goede kans dat het anders flink mis was gegaan met mij. Ik ben blij dat ik het heb mogen meemaken en zou het zo weer doen. Vanuit mijn therapeut zijn is mijn visie op kickboksen niet anders geworden dan voordat ik therapeut was. Kickboksen heeft net als iedere andere vechtsport in potentie goud in huis qua persoonlijke vorming en ontwikkeling.