



**Z**e verblijft samen met haar aandoenlijke hondje Mister Jones tijdelijk ergens in een klein huisje in Nederland. De zekerheden van voormalig bokser/mental coach Lucia Rijker werden de afgelopen weken, net als bij iedereen, onverwacht omver gekegeld. Wat zij juist weer als een uitdaging ziet. Want de mooiste lotusbloemen groeien in de dikste modder, filosofeert deze boeddhist graag.

Van haar leven kan zo een Hollywood-film worden gemaakt. Opgroeiend in een gezin met ruziënde ouders, vluchtte Rijker in topsport en vooral het boksen. Daar beet zij zich volledig in vast en het resultaat was ernaar. Lucia won in haar professionele carrière al haar wedstrijden, waarvan tientallen door knock-out.

Na die loopbaan, in 2005 onverwacht tot een einde gekomen door een gescheurde achillespees, richtte zij haar zo kenmerkende volle focus op een heel nieuw leven. Rijker beoefent boeddhisme, is mental coach en was in die hoedanigheid te zien in het televisieprogramma 'Dream School'. Nadenken over het leven en haar eigen plaats daarin, over ego's en bezit, over angsten en de strijd daartegen: Lucia Rijker doet het graag. Juist in deze tijden waarin vaste waarden wegvallen. Want dat biedt mogelijkheden om te ontdekken wat nu eigenlijk écht belangrijk is.

**Je woont gewoonlijk in Amerika, in Los Angeles. Nu ben je toch in Nederland.** „Toevallig eigenlijk. Hoewel, toeval bestaat niet... Ik was hier voor een lezing en bezocht daarna mijn vriendin in Tsjechië. Het coronanieuws zwol aan en opeens zat ik met duizend vragen. Mag ik straks de Verenigde Staten nog wel in, hoe moet het met mijn hond? Hé, er wordt niet meer gevlogen, hoe kom ik eigenlijk naar Nederland? Uiteindelijk met de trein, 24 uur onderweg en vier keer overstappen. In Nederland heb ik twee nachten in een hotel in Brabant geslapen waarna iedereen me opeens als een soort leprapatiënt behandelde.”



**'Het meest slopende is dat we allemaal out of control zijn'**

**Terecht toch? Brabant was de brandhaard en Covid-19 is een besmettelijk, dodelijk longvirus.** „Als ik bang ben, ga ik het altijd voor mezelf uitpluizen. Waar ben ik nou eigenlijk écht bang voor? Bang om dood te gaan, bang om te lijden of is er vooral angst door het niet weten? Want dat is het meest slopende, denk ik, dat we met z'n allen helemaal out of control zijn. Je hebt drie ankers in je leven: je baan, je familie en vrienden en je gezondheid. Je baan staat op losse schroeven, je familie en vrienden mag je opeens niet meer zien en je gezondheid wordt bedreigd. Wauw! Wereldwijd 2,5 miljard mensen getraumatiseerd, daar komt het eigenlijk op neer.”

**Nu willen we van jou als mental coach natuurlijk weten hoe we daarmee moeten omgaan.** „Je ziet dat iedereen in de ratio vlucht. Leaders staan op en vaardigen - terecht - strenge regels uit. Dit niet doen en je moet dat... met gelukkig wel een stuk eigen verantwoordelijkheid. Regels geven rust en rust is belangrijk om naar oplossingen te zoeken. Fascinerend trouwens om te zien hoe die coronaprotocollen wereldwijd van elkaar worden gekopieerd.”

„Ik vind dat er ook ruimte en aandacht moet zijn voor de emoties die deze tijd oproept. Vooral angst, natuurlijk. Die is letterlijk voelbaar op straat. Voetgangers die je netjes op twee meter passeren maar vervolgens hun hoofd wegdraaien. Kliklijnen en mensen die beschuldigend naar elkaar wijzen op sociale media. Alleen jongeren zijn niet bang. Die hebben vaak nog niet zelf meegemaakt hoe het is om iemand te verliezen.”

**Hoe gaan we met die angsten om?**

„Je moet die angst erkennen. Als sporter heb ik dat geleerd. Als jonge sporter doe je je heel stoer en sterk voor, maar uiteindelijk is het beter bij jezelf te rade te gaan. Alles afpellen en uitzoeken; wat is de absolute kern? Dan kom je bij wat belangrijk is. Bijvoorbeeld: als mijn kinderen maar niets gebeurt. Daarmee relativeer je tegelij-

kertijd andere zaken zoals het verlies van geld of je baan.”

**Uiteindelijk zijn we gewoon bang dat wij of onze dierbaren happend naar adem doodgaan op de IC. Dat is toch een reële angst? Dus dat blijft.** „Dat blijft, maar het gaat erom hoe je daarmee omgaat. In het begin was ik panisch en keek ik waar ik m'n handen liet. Oh bah, een winkelwage aangeraakt! Daarna aan m'n gezicht gezeten! Ik moet mijn handen nu wassen! De stresslevels schoten omhoog. Terwijl in zo'n situatie alleen rust en kalmte soelaas bieden. Ik heb van dat handen wassen uiteindelijk een mindfulness-oefening gemaakt.”

„Er zijn nu ontzettend veel zaken waarop wij als individu geen invloed kunnen uitoefenen. Hoe meer je je daar druk over maakt, des te radeloos je wordt. Niet doen. Ontspannen en focussen op de zaken waar je wél controle over hebt. Aan de andere kant hoor ik ook om me heen dat mensen tot rust komen. Ze hoeven even helemaal niets, verplichtingen en prikkels zijn verdwenen. We zijn we even terug bij onszelf en ons gezin. En als we straks weer aan het werk mogen, is daar extra waardering voor yes, ik heb nog een baan!”

**Of je hebt geen werk meer. Dat keijj ook: abrupt was je bokscarrière afgelopen door een blessure aan je achillespees.** „Nog erger: boksen was voor mij een levensstijl geworden. De sport, de wereld, de spotlights, de adrenalinekicks. Hoewel ik me al steeds meer afvroeg wat ik toch eigenlijk aan het doen was: de boksring uit met het bloed in mijn sokken en een tong die blauw was wat kauwen som onmogelijk maakte. Om over de hersenschuddingen maar niet te spreken. 'Making a living out of beating people on the head...' Een vreemde baan toch eigenlijk?”

„En toch... toen ik van de ene op de andere dag uit die ratrace werd gehaald, was dat heel moeilijk. Ik was een overachiever, haalde mijn voldoening uit mijn carrière. Maar dat is nu het doel van het leven. Wie ben ik al

die carrière wegvalt, wie ben ik eigenlijk zonder mijn baan? Dat is wat je moet uitvinden. Werk is een illusie.”

**Jij hebt jezelf toen inderdaad opnieuw uitgevonden. Hoe pakte je dat aan, opeens buiten die spotlights?** „Het is het leren loslaten van zaken waar je aan hecht. Waarom hecht je eraan? Waarom vond ik het altijd interessant om te zeggen dat ik in Los Angeles woonde? Was het onderdeel van een cool image? Ik reed in een mooie, 32 jaar oude Porsche. Ook weer een stukje imago. Zoals ik in die tijd zei: ik kan toch niet in een klein autootje aankomen? Waarom eigenlijk niet? Elke keer valt er iets weg, neem ik ergens afscheid van. Ik heb een mooi appartement in L.A. maar onderzoek nu het fenomeen tiny house. Eigenlijk ben ik gewoon een oude hippie!”

**Ben je niet vooral een extremist? In het sporten, in het boeddhisme en nu in spartaans leven?** „Hoe 'deprivation addict' kun je zijn? Hoe zeg je dat in het Nederlands? Verslaafd aan ontberingen... Je mag ook genieten. Natuurlijk. Maar ik wil af van het nog hoger, nog groter, nog duurder, nog verder, nog mooier. Bij mijn burens, op de plek waar ik nu verblijf, zijn de kinderen in deze coronatijden natuurlijk al weken thuis. Ze verveelden zich een ongeluk. Uiteindelijk waren ze uren bezig met iets heel simpels: de buurjongen van elf fietste en het buurmeisje van acht hing er in een plastic paardje met wieltjes achteraan. Hij keihard trappen, zij lachen, nog een rondje. Dat vind ik dan echt mooi.”

**Jij bent wel iemand die een extreme focus heeft. Is dat een voordeel of kan het ook tegen je werken?** „Ik gooi me graag ergens helemaal in. Dat was inderdaad het moeilijke na het boksen. Totdat ik op eigen initiatief een lezing gaf, in Oxnard in Californië. Eigenlijk bestemd voor vrouwelijke bokscaches in de zaal. Ik was vooraf bloednerveus maar toch voelde



## 'Ontspan en focus op de zaken waar je wél controle over hebt'

het spreken goed. Na afloop kwamen er verschillende mensen naar me toe: 'Jij hebt een gave! Hoe doe je dat?' Ik dacht: wow, dit kan ik! En ik wilde altijd al zoveel zeggen, ook tijdens persconferenties voor en na wedstrijden, maar daar was het dan gewoon de tijd en de plek niet voor. Nu, als coach, heb ik die gelegenheid wel.”

**Is het eigenlijk niet wrang dat jij zo succesvol bent geworden mede als gevolg van het slechte huwelijk van je ouders? Als je niet ergens in had hoeven vluchten, was je misschien niet in de topsport terecht gekomen.** „Iedereen heeft een rugzak, heeft dingen meegemaakt. Faillissement, scheiding, kanker. Waar het om gaat is: wat doe je ermee? Als coach bij 'Dream School' heb ik geleerd dat het bij jongeren gaat om liefde, inspiratie, eigen verantwoordelijkheid en om zingeving. Ofwel: je potentie naar boven brengen door jezelf uit te dagen. Een doel in het leven creëren. Je kunt wel honderd jaar in therapie gaan en jezelf een stempel laten opdrukken, maar daarmee kom je niet verder. 'Ik heb ADHD dus ik kan, ik mag, ik hoef dit niet.' Dat heb ik de jongeren horen zeggen, hoor. Zelfinzicht is belangrijk, maar ik denk dat je jezelf niet bij voorbaat mag beperken.”

**Enkele deelnemers hadden trouwens forse kritiek op de nazorg van het programma.** „Nazorg was iets wat oorspronkelijk echt na het programma kwam, terwijl de jongeren tijdens het programma vooral met mij en Eric van 't Zelfde (de decaan, red.) te maken hadden. Die overgang was misschien te hard. We trokken er de les uit dat het beter is om de mensen van de nazorg eerder bij de deelnemers te betrekken zodat het een in het ander overloopt. We zijn met z'n allen om tafel gaan zitten en eruit gekomen, zo hoort het ook.”

**Net als iedereen verkeer je nu in onzekerheid. Blijf je hier in Nederland, ga je terug naar Amerika?** „Is het straks nog wel veilig in de VS? Dat

vraag ik me serieus af. Zoveel miljoen werklozen en zoveel miljoen mensen met wapens: een gevaarlijke combinatie. En de lakens worden uitgedeeld door Trump, een man die het liefst chaos en onzekerheid creëert zodat hij zelf aan de macht kan blijven. Hij hanteert bokstrategieën, is dat je we eens opgevallen? Tegenstanders uit hun ritme brengen met een onverwachte wending of een figuurlijke kopstoot zodat ze hun focus even kwijt zijn waar hij dan misbruik van maakt. En ze vervolgens tegen de grond werkt.”

**Kunnen we in deze onzekere periode ook zelf nog wat aan bokstechnieken hebben?** „Zeker! Keep moving, blijf in beweging, dan creëer je altijd mogelijkheden. En vooral: hou hoop. Ik herinner me de partij van Manny tegen Marquez. Wereldwijd miljoenen kijkers. Marquez krijgt enorme klappen, lijkt kansloos, wankelt, zijn neus wordt gebroken. Hij stapt naar achter en iedereen denkt dat het is afgelopen. Maar hij haalt alsnog vernietigend uit en wint op knock-out! Juist als alles om je heen lijkt of dreigt om te vallen, moet je focus en hoop blijven houden.”

### Lucia Rijker in het kort

Lucia Rijker, (Amsterdam, 1967) begon op haar veertiende met kickboksen in de Amsterdamse sportschool Vos. Ze behaalde vier wereldtitels kickboksen, twee wereldtitels Engels boksen. Ze won al haar 54 professionele wedstrijden met 36 knock-outs. Ze speelde de hoofdrol (naast Hillary Swank) in de film 'Million dollar baby' van Clint Eastwood en speelde ook een rol in de elfde 'Star Trek'-film. Sinds 2017 is Rijker vaste coach in het programma 'Dream School', waarin zij vastgelopen jongeren helpt.