

Vechtsport

Nelson Morus | Hard//hoofd nieuwsbrief juni 2024

Lieve lezer,

Vorige week heb ik voor het eerst iemand bewusteloos gewurgd.

Het gebeurde per ongeluk uiteraard, ik ben geen monster.

Terwijl ik op mijn rug lag, legde ik mijn linkerhand in zijn nek en greep ik onopvallend de kraag van zijn jasje vast. Als valstrik liet ik hem dichterbij komen, waarbij ik met mijn rechterhand in zijn kraag greep aan de andere kant van zijn nek. Met beide handen stevig in zijn kraag, draaide ik van hem weg, terwijl ik met de harde botten van mijn onderarmen zijn halsslagaders dichtkneep en zo de bloedtoevoer naar zijn hersenen onderbrak.

Na een korte worsteling leek hij stil te vallen. 'N.?' vroeg ik. 'Moet je niet afkloppen?' Maar er kwam geen antwoord. Toen ik zijn kraag losliet, maakte hij sputterende mondgeluiden, als een verzopen benzinemotor die niet wilde aanslaan. De coach kwam aangerend. We legden N. op zijn rug en hielden zijn benen in de lucht. Na een paar tellen kwam hij weer bij.

Een paar jaar geleden vermeed ik op het nippertje een burn-out. In de nasleep daarvan voelde ik me als opgejaagd wild telkens ik de deur uit moest. Met angst voor mensen is het moeilijk functioneren in de wereld, dus deed ik mijn best om ervan af te raken. Ik probeerde therapie, meditatie, vasten, een vitaminekuur, maar niets leek te helpen. Tot ik ver buiten mijn comfortzone trad en me aanmeldde voor een proefles in een vechtsportclub. Die eerste les eindigde voor mij op de grond van de toiletten, misselijk van uitputting en met een verstuite duim. Genezen doet pijn, hield ik mezelf voor, en ik nam een jaarabonnement.

De maanden erna verschenen en verdwenen overal bloeditstorting op mijn huid. Daags na een training voelde ik pijn op plaatsen waarvan ik niet wist dat er lichaam zat. Maar: mijn angst voor mensen verdween. In plaats van me voor de wereld te verschansen in mijn werkkamer, trad ik toe tot een eigenaardig broederschap van zwetende mannen (en de occasionele vrouw) die zo efficiënt mogelijk elkaars ledematen proberen te breken.

De lessen die ik heb geleerd in de vechtsportclub laten zich gemakkelijk toepassen in het leven en op het werk. Een mens kan op ontelbare manieren worden gebroken, bijvoorbeeld. Geen manager, ploegbaas of afdelingshoofd heeft het recht om de kleur uit je ziel te wurgen. Iedereen zou de luxe moeten hebben om op tijd te kunnen afkloppen.

Hartelijke groet,

Nelson Morus

Redacteur Fictie