



Edith Bosch en Martijn Smit. 'Ik kwam op een breekpunt in mijn leven bij hem binnen.'

Foto Klaas Jan van der Weij

# 'Ik hoef niet altijd perfect te zijn'

Als Edith Bosch geen wereldkampioen judo wordt, is dat geen ramp. Haar 'lifecoach' helpt haar een ander mens te worden.

Door Mark Misérus

**H**et was confronterend. Pijnlijk was het even goed. Maar het is het achteraf allemaal meer dan waard geweest, zegt Edith Bosch (31).

Of de voormalige wereldkampioen judo een ander mens is? Ze is hard op weg het te worden, constateert ze tevreden. Halverwege is de judoka nu bij de herontdekking van haar eigen ik. Voorlopig smaakt het naar meer.

Zo beroerd als een jaar geleden zal ze zich nooit meer voelen. Daar verandert ook een nederlaag bij de WK in Parijs deze week niets aan. De nieuwe Edith Bosch is weerbaarder, emotioneler. Menselijker ook. Het idee dat ze perfect is heeft ze laten varen. En toch heeft ze zich nog nooit zo goed gevoeld.

Ze is niet vergeten hoe ze een jaar geleden in Tokio van de mat stapte. Er waren er genoeg die na haar vijfde plaats bij de WK met haar hadden willen ruilen. Maar Bosch was voor goud naar Japan gekomen. Daarbij kwam ze niet in de buurt. Dus barstte ze in snikken uit. Niet

vanwege haar nederlaag, gevolgd door een verloren partij om het brons. Bosch huilde omdat het haar niets uitmaakte wat haar was overkomen. Voor een judoka die haar hele leven in dienst heeft gesteld van haar sport, was dat veel pijnlijker.

Noem het maar een dertigersdilemma, zegt de 31-jarige Bosch. 'Ik wist niet meer wat ik wilde. Ik wist niet meer of ik topsport nog wel leuk vond. Ik heb altijd gejudood met veel verwachtingen en veel druk. Als je dan heel nipt een partij om het brons verliest, denk je wel: waar doe ik het allemaal nog voor?'

Twee weken kwam ze haar bed niet uit. Vervolgens ging ze een gesprek aan met een psycholoog die haar niets nieuws bleek te kunnen leren. Haar moeder raadde haar aan het dan eens bij een lifecoach te proberen. Bosch zag er weinig in, maar pakte toch de telefoon. 'Ik zat zo aan de grond, ik had weinig te verliezen. Ik kwam op een breekpunt in mijn leven bij hem binnen.'

Langer dan een uur had Martijn Smit niet nodig om een karakterologisch beeld te schetsen van de eerste topsporter in zijn werkkamer. Bosch: 'Zelf viel het me niet op. Maar ik zei geloof ik zestien keer 'ik moet' in een uur tijd. En telkens rinkelde er in zijn hoofd natuurlijk een belletje.'

In het tweede gesprek kon Smit haar al confronteren met de vier eigenschappen die het verloop van haar leven bleken te bepalen. Een enorme bewijsdrang, het niet kunnen accepteren van zaken en mensen zoals ze zijn, het denken voor een ander en het hebben van hoge verwachtingen. Bosch zag haar com-

plexe persoonlijkheid ineens op papier voor zich uitgeschreven.

Als lifecoach onderscheidt Smit levens- en overlevingsstrategieën. De eerste versterken iemands zelfkant en komen van binnenuit. De tweede remmen die juist af en ontstaan uit het verwachtingspatroon van anderen. Allebei zijn ze bedoeld om verder te komen in het leven.

Smit: 'Overlevingsstrategieën gaan dwars door alles heen. Je legt jezelf voortdurend dingen op. Doe je iets niet, dan betekent dat dat je niet perfect bent. Dat perfect willen zijn, zag je bij Edith het duidelijkst terug.'

Bosch: 'In het begin was me niet duidelijk wat hij wilde. Dan pas merk

“

Ik wist niet meer of ik topsport nog wel leuk vond

je dat je zo'n overlevingsstrategie hebt aangenomen omdat je niet anders gewend bent dan dat het helpt. Maar eigenlijk werkt het tegen je.

'Ik kon daardoor mezelf niet zijn. Bij een judowedstrijd mocht ik bijvoorbeeld niet huilen, want dan liet ik niet zien dat ik sterk was. Natuurlijk heb ik wel lopen janken, maar dan uit boosheid of frustratie. Niet omdat ik écht verdrietig was.'

Maakte iemand een kwetsende opmerking, dan kreeg diegene die als een boemerang terug van Bosch. 'Ik dacht dan: wie ben jij wel niet om te zeggen dat ik niet perfect ben? Dus werd ik arrogant, of juist cynisch. Ik pijn? Dan jij ook lekker pijn lijden.'

Smit raadde Bosch aan stil te staan bij een confronterende gebeurtenis en te ontdekken of die terug te leiden viel naar zijn vier constatering. Het bleek in alle gevallen zo.

Smit: 'Die perfectie uitte zich bij jou hoofdzakelijk in scoren, in op het podium komen. In het judo, maar ook in je privéleven.' Bosch: 'Als ik een leuke man had gevonden, ging ik die weer afduwen of probeerde ik diegene te veranderen. Ook in dat opzicht was het nooit genoeg voor mij.'

In werkelijkheid werden de problemen vaker door haarzelf veroorzaakt dan ze wilde inzien. Bosch was er heilig in gaan geloven dat ze voldeed aan haar zelfbedachte ideaal van de perfecte (sport)vrouw. Plots bleek het tegendeel waar. Bosch: 'Dat kwam even hard aan. Het was pijnlijk en emotioneel, maar goed. Want het was ook een bevrijding. Ik hoef dus niet altijd perfect te zijn.'

Smit: 'Als iemand tegen je zegt dat je niet perfect bent, dan is dat confronterend. Want je komt aan iemands verplichting. Iemand heeft zijn hele leven gedacht dat alles moest kloppen en is daar ook naar gaan leven om dat te bereiken.'

Bosch: 'Dat niet mogen huilen, komt ook doordat ik mezelf een verbod op gevoelens heb opgelegd. En een verbod brengt weer een verplichting met zich mee. Trainen,

trainen, trainen dus. Want zolang ik prestaties haal en eerste word, ben ik dus tóch perfect.'

Er was een goed gesprek voor nodig om haar coach Marjolein van Unen van het nut van een lifecoach te overtuigen. Niet alleen de inmening van een vreemdeling wekte haar aarzeling. De angst van Van Unen dat Bosch een cruciaal deel van haar innerlijke drijfveren zou verliezen, werd begrepen door de judoka en haar mentale begeleider.

Smit: 'Ik breng Marjolein op de hoogte van elke stap die wij doen. Zij snapt nu ook dat Edith hier juist sterker van kan worden.'

Sinds haar eerste afspraak met Smit, vorig jaar oktober, is haar leven één grote oefening geworden. Bosch: 'Ik let constant op wat ik voel. Dan voel ik bijvoorbeeld dat ik over de zeik raak. Wat doe ik nu? Ga ik bewust in de aanval zoals vroeger, of niet? Zoiets is hard werken voor mij.'

Vroeger zou ze de uitnodiging van haar teamgenoten om na de training naar de film te gaan, nooit hebben geweigerd. Ze zouden het haar immers kwalijk hebben kunnen nemen. Maar laatst bedankte ze vriendelijk. 'Dat is heel wat voor mij.'

Bosch zit midden in een proces waarvan de einddatum onbekend is. Het zou haar goed uitkomen als de renovatie voor de Olympische Spelen van volgend jaar is voltooid. Daar hoopt ze met een titel de enige leemte in haar medailleverzameling te dichten.

Bosch: 'Ik heb stappen gezet, maar ben er nog lang niet. Ik heb 31 jaar hetzelfde gedaan. Dat doorbreek je zo niet even.'