

Den svære kunst at bokse med hjertet

FINN JANNING

Efter min far døde, begyndte jeg til boksning. Det blev en livsforandrende oplevelse. En rejse i både krop og sind.

SAMME UGE som min far døde, meldte jeg mig ind i et af dens slags centre, hvor du lærer at slå andre folk til tælling. Der er mange måder at bearbejde sorgen på. Jeg kunne vælge mellem følgende metoder: boksning, Kick Boxing, MMA, Muay Thai, Krav Maga. Min plan var at begynde med MMA, men da jeg dukkede op for at melde mig ind, havde de kun boksning på programmet. Så jeg ændrede min plan.

Det viste sig at være heldigt. Jeg gen fandt min livsrytme gennem boksningen.

Min far havde problemer med hjertet. I samme uge, som jeg meldte mig ind i boksecentret, havde jeg erfaret, at jeg skulle have en hjerteoperation på grund af samme defekt: Mitralklapsutæthed.

HJERTEKLAPPEN mellem venstre hjertekammer og venstre forkammer er utæt. Igennem de sidste tre-fire år var jeg blevet opmærksom på en indsættende træthed, hvorved en meditation blev til en siesta, eller jeg fik åndenød, mens jeg sad ned.

Jeg havde konsulteret privathospitaler, der havde en forkærlighed for blodfortyndende medicin, en healer, der var overbevist om, at et brækket ben bedst lader sig heale gennem me-

ditation. Endelig mødte jeg gennem det offentlige to læger, der havde forståelse for samspillet mellem det psykiske og fysiske. En yngre mandlig og ældre kvindelig læge forklarede, at der ikke var tale om en autoimmun sygdom, altså en kropslig reaktion på en usund levevis eller pres, enten mentalt eller fysisk, men en medfødt defekt, der sled på hjertet. De sagde, at jeg skulle forberede mig mentalt og fysisk.

EN COCKTAIL, der for mig bestod i meditation, siesta og boksning.

Bokseklubben havde to mottoer.

Det ene sagde: »Vind, hvis du kan, tab, hvis det er nødvendigt, men giv aldrig op«. Jeg var i centret, fordi jeg på et plan havde givet op. Jeg havde smidt håndklædet i ringen med hensyn til at udgive flere filosofiske bøger.

Det andet sagde: »Frygt ingenting«. Jeg ved ikke, om det var det, jeg gjorde, men umiddelbart efter min fars død led jeg af dødsangst. Jeg var næste i rækken. Det var som at ligge i en skyttegrav og vente på, at en gal kaptajn skulle pege på mig og råbe: Finn, så er det din tur!

Træningscentret XHIT var ikke moderne, som mange af Barcelonas andre træningscentre.

Det handlede om at svede, ikke om at blive set. Det handlede om at slås, ikke trimningen af din krop. Der var ingen musik, der blæste ud i højttaleranlægget, ingen skrigende instruktører, ingen, der trænede i tætsiddende tøj.

Jeg havde valgt centret af to grunde: Der lugtede af gammelsved, hvilket gav stedet en historicitet, og der var ingen yoga-klasser, røgelsespinde eller fotos af små runde sten stablet oven på hinanden, hvilket understregede stedets alvor.

Centret lå i underetagen af en fem-etagers bygning. Når du trådte ind i centret, trådte du samtidig ned ad fem trin, hvilket gav stedet en klandestin-agtig aura. Belysningen var dårlig. Umiddelbart indenfor var der en reception, der bestod af et skolebord, en stol og en computer. Ved siden af

bordet stod der et køleskab med læskende drikke, en glasmontre med tandbeskyttere, handsker og håndbind.

I den anden ende af receptionen hang der en metalstang, der gik fra den ene væg til den anden, og som var fyldt op med T-shirts. Nede i det bageste hjørne af det rektangulære lokale, hvor receptionen blot var våbenhuset, var der et stort kvadratisk areal, hvor gulvet var blødt. Der hang to store spejle på den ene væg, kunne jeg se. På de to andre vægge hang der tunge sandsække. Den sidste væg var fraværende, hvilket betød, at resten af træningscentret blev afskærmet af nogle mindre runde sække i plastik og to kroge, hvor der hang en masse sjippetove.

PIGEN BAG bordet smilede ikke til mig, men gjorde det tydeligt, at jeg ikke kom videre uden at passere hende. Hun gav mig et stykke papir, som jeg ikke læste igennem, men skrev under på. Det var sikkert noget med ansvar og brækkede lemmer.

Pigen kiggede for første gang på mig, da jeg sagde: »Jeg er 47 år gammel. 185 cm høj og vejer 81 kilo«.

Hun bekræftede mine ord med en sammenbidt mund og et let nik.

»Du skal have taget et foto«, sagde

hun og pegede på et kamera, der stod på bordpladen. Først ventede jeg på, at hun ville løfte kameraet, men med sin hånd pressede hun min krop sammen, hvorved jeg lænede mig skråt forover og kiggede ind i den lille, runde linse.

»Okay. Du begynder nu«, sagde hun, mens jeg rettede min krop ud. Hun pegede på en mand, der var lidt mindre og yngre end mig, men som da jeg kom tættere på kunne se havde den autoritative flade næse, der fortalte, at han var boksetræner. Han præsenterede sig som Karim. Senere fandt jeg ud af, at han havde været spansk mester to gange. Jeg kunne med det samme lide ham. Han ikke blot nød at få andre til at lide, han vidste, at lidelse var en indgroet del af livet.

»Har du bokset før?«

»Nej«.

»Har du handsker og håndbind med?«

Jeg viste ham mit håndbind og et par handsker. Han rystede på hovedet. »De der handsker er ikke til boksning. Jeg har nogle, du kan bruge i dag, men så må du købe dine egne. Og du skal have længere håndbind. Minimum fem meter«.

Jeg nikkede.

Mens Karim omhyggeligt rullede mit håndbind på, sagde han, at det



Boksning minder lidt om filosofi – begge er både indadvendte og verdensvendte aktiviteter

Den svære kunst at bokse med hjertet

var vigtigt at beskytte knoerne. »Det er dit våben«, sagde han og slog min knyttede hånd ind i sin håndflade. Jeg nikkede.

»Tag et sjippetov og varm op«.

DER VAR I mellemtiden kommet fire drenge og to piger. De var alle yngre og bedre til at sjippe – og sikkert bokse – end mig. I hvert fald rullede de selv deres håndbind på.

Efter opvarmning skyggeboksede de andre. Karim kaldte på mig og hentede et sjippetov og lagde det på gulvet. Han gav mig et par handsker, der stank af sur ost, som det tog mig tre dage at slippe af med.

»En fod på hver side. Dine fødder må aldrig krydse hinanden«.

Så viste han, hvordan jeg skulle gå frem og tilbage, hvordan jeg skulle stå, når jeg var højrehåndet, og hvordan jeg skulle slå. Alt dette gjorde jeg, mens jeg iagttog mig selv i spejlet. Senere slog jeg på en sandsæk.

Karim kom forbi og tjattede mig i ansigtet, mens hans sagde: »Op med hænderne«.

Vi afsluttede træningen med en masse mave- og rygøvelser.

»Det gik fint. Husk paraderne. Hele tiden,« sagde Karim, da jeg afleverede handskerne til ham.

»Vi ses på torsdag«, sagde han og strakte en knytnæve frem, som jeg skulle hilse på med min knyttede næve. En slags indvielse.

I LØBET AF DET næste år lærte jeg at bokse med hjertet. Boksning er et

spørgsmål om balance og rytme. Boksning drejer sig om at stå imod fristelser. Ikke blive overivrig. Omhyggeligt at vente på din chance, som nok skal komme, hvis du altså holder ud længe nok.

Tænk på *The Rumble in the Jungle* i 1974, hvor Muhammad Ali ventede og ventede på, at George Foreman skulle udmatte sig selv, tømme sig for kræfter, hvorefter Ali slog ham ud. Da Foreman ramte kanvassen, var der mange ved ringside, der fandt det ufortjent. Men faktum er, at de tålmodige sejrer.

Det er klart, at ikke kun boksning handler om balance. Det samme gør narkomani og alkoholisme. Alkoholikeren lærer at bære en brandert, hvilket vil sige at balancere uden at vælte for meget omkring sig.

Boksning handler dog også om at få ens modstander ud af balance. Det er vigtigt at stå fast og hele tiden bevæge sig. Det er en næsten umulig kombination. Pointen er, at du skal stå fast, når du slår, og bevæge dig, hvis din modstander slår ud efter dig. Hvornår



Jeg ved godt, at der sidder en fredselkende due et eller andet sted, som aldrig vil slå. Det er sikkert en smuk filosofi forbeholdt de få privilegerede

du gør det ene eller det andet, afhænger af det andet og det ene. Boksning kræver opmærksomhed. Et blik for livets rytme.

DRIVER TANKEN ELLER BLIKKET væk fra dette intime mellemværende, får du en handske lige i fjæset.

Boksning minder lidt om filosofi – begge er både indadvendte og verdensvendte aktiviteter. Der er hele tiden nogen, f.eks. samfundets idealer, normer og statusjagt, der prøver at slå dig ud af din autentiske livsførelse. Fjerne dig fra dig selv og verden. Du må lære at acceptere samfundets slag, forsvare dig, stå imod. Enkelte gange kan det blive nødvendigt at slå igen.

Bokseren er fri, idet han, hun eller det ikke er til for samfundets skyld, men samfundet er til for hver enkelte levende væsens skyld. I boksning har du respekt for den anden, reglerne, men du er også opmuntret til at udnytte den andens svaghed. En svaghed, der typisk kommer på grund af den andens iver, altså manglende tålmodighed, der gør vedkommende uligevægtig.

Det minder lidt om samfundets opportunistiske idealer, der forfører mange til at halse efter vækst, opmærksomhed, status og magt, som var det normalt. De udmatter sig selv, som George Foreman, fordi samfundet desværre belønner dem for det.

Jeg ved godt, at der sidder en fredselkende due et eller andet sted, som aldrig vil slå. Det er sikkert en smuk filosofi forbeholdt de få privilegerede,

der reelt aldrig har haft problemer med huslejen.

Der findes dog to former for vrede: en usund og en sund. Den usunde er fuld af bitterhed, blindt raseri og er giftig, mens den sunde sætter grænser, der kan hjælpe en med at bevare sin integritet og leve et autentisk liv. Den sunde vrede tilhører nuet, mens den usunde vrede reelt er en reaktion på noget uforløst, der kan ligge flere år tilbage. Der findes heldigvis andre våben end knoerne: Ord eller modet til at leve et alternativt liv, selv om det måske strider mod normen.

Jeg er klar tilhænger af, at boksningen forbliver i ringen, hvor to personer frivilligt vælger at være, men uden for ringen bliver boksning til vold.

Det ligger i boksningens regler, at ringen ikke kan rumme begge to. Lidt som livet i længden heller ikke kan rumme alle fædre, mødre og deres sønner og døtre. På et tidspunkt forlader den ene ringen.

DE SVAR, som jeg ledte efter, lå måske ikke kun i bokseringen, men med min fars død overbeviste jeg mig om, at en del af svaret lå der. Eller om ikke andet, så ville jeg gennem bokseringen indse, at jeg reelt ikke ledte efter nogle svar. Måske løb jeg rundt med de væsentligste.

En dag trænede jeg med Miguel. Han trænes ligeledes af Karim, men er også et stort talent. Miguel er 21 år gammel.

»Jeg var en typisk tabt teenager, som

Karim tog til sig. Han er ligesom min far«, sagde Miguel.

For Miguel er bokseringen mere rytmisk. En-to-tre bevæg dig, en-to-tre duk dig.

Det fik mig til at tænke på dengang, hvor jeg sammen med min kone lærte at danse tango: *un, dos, tres, cha cha cha*. Sandheden var, at min kone kunne danse, men at jeg manglede rytme. Jeg måtte give slip på det, som gjorde det svært at finde rytmen: selvbevidstheden.

»Lad være med at tænke så meget. Stol på din krop«, sagde damen, der underviste, og jeg havde pludselig rytme.

BOKSNING MINDER om en dans. Det minder mig om Friedrich Nietzsche, der talte meget om livets energier og dansen. Hvis der ikke er nogen dans i dit liv, så lever du det forkert, sagde han. Jeg danser dagligt – enten alene, som Miley Cyrus, eller med min kone og børn.

Det samme gælder i bokseringen. Hvis du ikke danser eller besidder rytme, varer det ikke længe, før du er færdig. Det er tankevækkende, at livets rytme handler om at have hjertet med, hvorved min puls resonerer med livets.

En søndag inden Miguel skulle kæmpe en titelkamp, spurgte jeg Karim, om Miguel ville vinde.

»Enhver kamp er en verden i sig selv. Du kan ikke forudsige et resultat. Du kan forberede dig. Gøre dit bedste«, sagde han.

Gør dig umage med at leve, tænkte jeg. Bokseringen er fuld af ritualiserede gentagelser, der ikke adskiller sig meget fra religionens.

Efter et lille år i centret, hvor jeg begyndte at overveje om en seniorkarriere var mulig eller at blive bokserens Jørgen Leth, ringede telefonen. Netop som jeg var på vej til bokserens Silvia, en sygeplejerske, fortalte mig, at jeg i næste uge skal ind og opereres i hjertet. Min første bekymring var bokseringen. Den havde fjernet min dødsangst, min selvynk og hjulpet mig med at genfinde min rytme.

Efter træningen fortalte jeg Karim, at jeg måtte holde tre måneders pause.

»Det, som ikke slår dig ihjel, gør dig stærkere«, sagde han.

Karim refererede ikke til Nietzsche. Han kunne stå selv. Da han sagde det, gned jeg mine handsker mod brystkassen og tænkte: Måske er det ikke afgørende, om jeg er filosof, forfatter, bokser eller Don Nobody, så længe jeg kan stå selv – ikke slå, hvilket jeg lader mit hjerte om.

I morgen tager jeg hen til hospitalet, men forinden vil jeg danse med mine børn – måske til den nye med Shakira – og elske med min kone. Måske alt det værdifulde i livet handler om rytme.