

ONDERWEG NAAR JEZELF

Jonathan Hoban

**ONDERWEG  
NAAR JEZELF**

Hervind je intuïtie, vertrouwen en  
kracht door te wandelen

Vertaald door  
Anke ten Doeschate en Anne-Marie Vervelde

FONTAINE UITGEVERS

# INHOUD

Inleiding	9
1 Een beest dat stress heet	21
2 Eerste stappen naar je ware zelf	42
3 De schaamte- en burn-outcyclus	57
4 Het geven en nemen van macht	78
5 Nieuwe verhalen maken	97
6 Depressie en ontkoppeling	114
7 Veranderende tijden, veranderende levens	132
8 Rouw en verlies	150
9 Nooit genoeg – de greep van verslaving	167
10 De verbinding met het zelf, de verbinding met de ziel	188
11 Onderhoud voor geest, lichaam en ziel	211
Tot slot	225
Dankwoord	235
Noten	238
Over de auteur	239

# INLEIDING

We zaten al bijna op driekwart van onze tweede therapie-sessie en Victoria had me nog steeds niet in de ogen gekeken. In haar gespannen, beschermende houding in de stoel, en het weinige wat ze zei herkende ik tekenen van stress en angst. Ze wilde hier niet zijn, dat was net zo duidelijk als dat ze hulp nodig had.

De kamer was grijs en troosteloos, zoals een therapieruimte meestal is. Het was me al vaker opgevallen dat cliënten zich net zo gedroegen als Victoria: niet op hun gemak in deze omgeving en terughoudend om mee te doen. Ik kon zien dat ze zich onder druk gezet voelde, en dat dit haar alleen maar meer angst en stress bezorgde.

Ik dacht terug aan moeilijke periodes uit mijn eigen leven. Waar voelde ik me toen op mijn gemak? Niet in gesloten ruimtes als deze kamer, maar buiten in het bos en in parken. Juist tijdens de woeligste periodes van mijn leven werd

de natuur een soort ‘universele ouder’ voor me, in de manier waarop ze me begeleidde, steunde en voedde met haar aanwezigheid. Wandelen in de natuur maakte me helder en gaf me de ruimte om naar mezelf te luisteren. Bomen, planten en dieren oordelen niet en leiden niet af, ze hielpen me verbinding te maken met mijn omgeving en mijn gevoelens. Door de eerlijkheid en het perspectief die de natuur gaf, wist ik dat als ik haar opzocht, ze er onvoorwaardelijk voor me zou zijn en ik nooit meer alleen zou zijn.

Dat heeft mijn leven gered.

Ik keek naar Victoria. Ze gedroeg zich angstig en defensief, haar lichaam gedraaid in de stoel tegenover me.

‘Vind je het lastig?’ vroeg ik.

Ze knikte. ‘Ik heb dit soort dingen eerder gedaan, toen ik jonger was, en het werkte niet. Ik vind ’t vreselijk.’

‘Heb je het gevoel dat je je hier niet kunt openstellen?’

Ze knikte weer. Ik zag dat ze haar tranen inslikte.

‘Oké. Ik heb een voorstel. Volgende week spreken we ergens anders af. Laten we gaan wandelen. Ken je Wimbledon Park?’

Victoria keek op. Voor het eerst leek ze zich te ontspannen.

‘Ja,’ zei ze. ‘Dat is een goed idee. Laten we dat doen.’

Dus dat deden we. Het was de eerste stap naar Victoria’s genezing.

Als samenleving lijden we aan een ware epidemie van stress, angst en depressie. Je weet dit omdat het jou persoonlijk treft of iemand die je kent. Je hebt het gevoel dat je de tijd noch de ruimte hebt om te ontspannen, tot rust te komen

en gewoon 'te zijn'. Je telefoon piept voortdurend. Er komt maar geen einde aan de stroom berichten die je moet beantwoorden. Je werk is hectisch. Net als iedereen kun je niet zonder cafeïne. Rust nemen is er niet bij, je bent altijd bereikbaar; daar word je op gecontroleerd en beoordeeld. De druk is hoog en houdt nooit op.

We voelen dit allemaal. Toch houden we die hogedrukpan samen op stoom. Zo zijn we allemaal medeplichtig aan de burn-outs die overal om ons heen toeslaan. Wie van ons durven te zeggen: nee, ik werk niet door na werktijd? Of: ja, ik neem wel pauze tussen de middag? Of: nee, ik ga niet akkoord met nog meer onredelijke eisen van mijn gestreste manager?

In plaats daarvan proberen we wanhopig om in deze maastroom van stress wat *me-time* te vinden. We plannen een korte stedentrip hier, een zinloos werkuitje daar, proppen er een dagje op een overvol strand tussen en verwensen de lawaaierige, spelende kinderen in de buurt. We doen een yoga-retraite en merken dat we niet kunnen stoppen met huilen. Onze gevoelens liggen vlak onder de oppervlakte, maar we duwen ze hard terug naar binnen als afval in een volle vuilnisbak. Of we verstoppen ze op zolder als rommel die we niet willen zien, maar om een of andere reden ook geen afstand van doen. We kunnen – en willen – ons niet met die gevoelens bezighouden, bang als we zijn voor onbekend en mogelijk gevaarlijk terrein. Dus blijven we presteren op het werk, terwijl we aan zelfmedicatie doen in de vorm van drank, drugs, seks, snacks, intensieve workouts, therapie en wat we ook maar bedenken om onszelf op de been te houden. Dit proces blijft zich herhalen, als een vicieuze cirkel.

## DE OPLOSSING...

... is eenvoudig. Je hebt geen inschrijvingskosten, lidmaatschappen of afspraken nodig. Wel tijd, geduld, het vermogen om jezelf uit te zetten (letterlijk) en het verlangen weer in contact te komen met wat er om je heen is.

Die oplossing is wandelen. Niet een kroegentocht of een paar uur shoppen, maar een stevige wandeling die lichaam en geest in beweging brengt, waardoor je ontstrest, inziet wat belangrijk is en weer perspectief krijgt in de moeilijkheden en uitdagingen in je leven.

Door te wandelen creëer je ruimte om je gevoelens te overdenken. Je gaat ontdekken dat de natuur je grootste genezer is. Wat voor weer het ook is, buiten in de natuur herstel je je verbinding met de aarde. We zijn allemaal geboren met die fundamentele en vitale verbinding, maar die zijn we op de een of andere manier kwijtgeraakt. Ook leer je je ontspannen, en te luisteren naar wat je intuïtie je ingeeft zonder alle ruis die er gewoonlijk omheen hangt.

Het bijzondere van wandeltherapie zit 'm in de eenvoud. Het enige wat je hoeft te doen is tijd vrijmaken om de ene voet voor de andere te zetten in een omgeving die de geest tot rust brengt en de zintuigen stimuleert. Dat gaat je helpen om naast je moeilijkheden te gaan lopen zodat je een beter zicht krijgt op wat ze nu eigenlijk inhouden.

Belangrijk: de natuur beperkt zich niet tot woeste, afgelegen of moeilijk begaanbare plekken. Zij is overal, zelfs in de meest stedelijke gebieden, als je maar goed kijkt. Ook grote steden hebben veel mooie parken en andere vrije ruimte waar je je dicht bij de aarde kunt voelen en in verbinding

met je omgeving. De natuur ligt voor je deur en verwelkomt je met open armen. De kunst is om gehoor te geven aan de oproep. Als dat lukt, liggen er bijzondere dingen in het verschiet.

## HOE WERKT DIT BOEK?

Wandeltherapie mag dan eenvoudig zijn, een snelle oplossing biedt het niet. Je hebt doorzettingsvermogen, doelgerichtheid, mindfulness, veerkracht en bewustzijn nodig. Het zal inspanning kosten – lichamelijk en geestelijk – om het proces te doorlopen. Het is belangrijk regelmatig te wandelen en te accepteren dat je niet van de ene op de andere dag genezen bent. Het besef dat je hulp nodig hebt om met bepaalde gevoelens en situaties in je leven om te gaan is een goed begin. Nu moet je bereid zijn om er tijd in te steken, en met goede moed het werk oppakken. Zo gauw je dit begrijpt en accepteert, zul je merken hoeveel voordelen wandeltherapie heeft.

- Minder stress
- Betere stemming
- Helderder hoofd
- Minder angst
- Diepere verbinding met de natuur
- Lichamelijk gezonder
- Minder afhankelijk van ongezonde gewoonten ‘om erdoorheen te komen’
- Betere relatie met jezelf en je naasten



Dit boek is niet bedoeld om je iets voor te schrijven. We zijn allemaal verschillend en ieder mens heeft een eigen tempo. *Onderweg naar jezelf* geeft praktische, actuele adviezen en oefeningen in lopen, denken en voelen, waarmee je de confrontatie aangaat met lastige emoties. Dat gaat stap voor stap. Toch ga je, zodra je vooruitgang begint te boeken, merken hoe positief je lichaam en geest reageren op het buitenzijn in de natuur en op het contact met de elementen. Ik loop met je mee als een vriend en gids die je wijst op paden naar zelfontdekking en herstel. Onderweg vertel ik je over mijn verslaving en de genezing daarvan. Dat laatste was zo'n positieve ervaring dat ik besloot om therapeut te worden, in de hoop voor anderen te kunnen doen wat mijn therapeuten voor mij deden. Waar nodig ga ik wat dieper in op mijn reis of die van cliënten van me, in de hoop dat hun verhalen je inspireren om in hun voetspoor te volgen. We gaan wandelen als antwoord op stress, angst, depressie, rouw, verslaving en grote veranderingen in het leven, naast andere problemen waar iedereen vroeger of later tegenaan loopt.

Dit boek is er voor iedereen, aangezien we allemaal wel eens gebukt gaan onder de zwaarte van het leven. Je bent dus niet langer alleen. We maken deze reis samen met als doel onze relaties met de omgeving, de mensen om ons heen en, het belangrijkste, die met onszelf te herstellen.

Tip: als het beter met je gaat, kun je ervoor kiezen om samen met een goede vriend(in) te wandelen, maar gedurende de eerste lezing van dit boek maak je een therapeutische reis die je het beste in je eentje kunt afleggen.

## DE WOLF IN JOU

Wij mensen zijn dieren. We kunnen ons verbinden met de instinctieve, wilde ik in onszelf. Daarom vind ik de wolf een prachtige metafoer voor de dualiteit van de menselijke conditie. Aan de ene kant symboliseert het dier de wilde natuur in ons, het gevaar en de angst voor onze diepste, donkerste gevoelens – die oerenergie die zonder nadenken doet wat noodzakelijk is om te overleven. Aan de andere kant is de wolf een sociaal dier, trouw aan de roedel, communicatief, instinctief en vrij. Ik zie de wolf als mijn ‘schaduw-dier’, met karaktereigenschappen die bepaalde aspecten en dimensies van mijn onderbewuste, mijn zelfbewustzijn en mijn ziel personifiëren – ik kom daar later op terug. Net als voor ons is de omgeving voor een wolf van levensbelang.

Ik identificeer me sterk met de gevoeligheid, loyaliteit, intelligentie en sociale rol van een wolf in een roedel. Een wolf heeft een uitgestrekt terrein nodig om te zwerven, zoals wij mensen ruimte nodig hebben om te ‘zijn’. Als wolven onvoldoende ruimte hebben om hun drang tot zwerven en jagen te uiten, krijgen ze last van stress. Als ze zich in gevangenschap niet op hun eigen intuïtieve manier kunnen gedragen, worden ze in plaats daarvan hyperalert: waakzamer dan ze ooit in het wild zouden zijn. De glans van hun vacht verdwijnt en hun ogen worden dof. Hun scherpe zintuigen nemen af en hoewel ze uiteindelijk hun nieuwe situatie aanvaarden, zijn het niet meer dezelfde wezens als voor hun opsluiting.

Zie je de parallellen? Voel jij je soms ook zo? Het is jouw ruimte waar de eenentwintigste eeuw met verwoede pogingen binnen probeert te dringen. Ik denk dat we als mens onze

wilde ik terug moeten zien te krijgen. Of zoals ze zeggen: 'Gooi me voor de wolven en ik zal terugkeren als roedelleider.'

## ALS WE ONS OPGESLOTEN VOELEN

Als we het grootste deel van onze tijd besteden aan hard werken en het denken eraan, ook al zijn we niet aan het werk, blijven onze cortisolwaarden – de hoeveelheden stresshormoon – hoog. Die voortdurend hoge stressniveaus hebben nogal wat gevolgen: we kunnen moeilijker knopen doorhakken, zien steeds minder perspectief, ervaren ongeduld, angst en mismoedigheid, neigen naar verslaving (niet alleen aan onze eigen door stress verhoogde adrenaline, maar ook aan externe dingen, zoals drank of drugs), hebben meer psychische klachten... en ga zo maar door. We staan constant in de vecht-, vlucht- of bevroeringsmodus, terwijl ons lichaam wanhopig probeert de onophoudelijke druk die we onszelf opleggen bij te benen. We weten niet meer waar onze grenzen liggen en vergeten om, als menselijke dieren, voor onszelf te zorgen.

Kortom, we laten onszelf in de steek. En volgens mij is het ergste wat ons kan overkomen niet dat anderen ons verlaten, maar dat we dat zelf doen.

Hoe heb jij jezelf in de steek gelaten? Misschien door te stoppen met een leuke hobby, of door te weinig samen te zijn met mensen die niets met je werk te maken hebben? Misschien heb je jezelf wel in de steek gelaten door schranspartijen, alcohol- of drugsgebruik of door in een giftige relatie te blijven hangen. Of gewoon door te hard en te lang te werken.

Neem even de tijd om na te denken over momenten of

periodes in je leven waarin je jezelf in de steek hebt gelaten.

Als je deze episodes goed bekijkt, zie je hopelijk waar je de controle over je leven bent kwijtgeraakt. Het is belangrijk om te weten dat stuurloosheid, het uit het zicht raken van persoonlijke grenzen en het onvermogen om 'Nee' of 'Stop' te zeggen, kunnen leiden tot besluiteloosheid, onzekerheid en stress in het dagelijks leven. Als je langere tijd gestrest bent, kun je minder helder denken en voel je je uiteindelijk gevangen en machteloos. Het herontdekken van scherpzinnigheid en oprechtheid, en het leren beheersen van stressveroorzakers zijn de belangrijkste drijfveren achter dit boek.

Dit is het moment om te stoppen met jezelf negeren en om aandacht te gaan schenken aan je verwaarloosde ik. En ook, in zekere zin, om te leren egoïstisch te zijn. Dit woord wordt soms gebruikt om mensen te veroordelen die niet slaafs de behoeften van anderen willen dienen. Maar is het egoïstisch om liever in je eentje naar de film te willen gaan dan met vrienden of collega's te gaan borrelen? Ben je egoïstisch als je tijdens de lunch een uur naar buiten gaat terwijl iedereen aan zijn bureau zit te eten? Nee, natuurlijk niet. Laat je niets aanpraten. Zie het liever als 'voor jezelf zorgen'. Het maakt niet uit wat anderen ervan vinden. Het enige wat telt is wat jij intuïtief gelooft en voelt. Wissel je gevoelens nooit in voor de normen van anderen.

## HET WANDELPAD NAAR GELUK

We hadden het al even over het gevaar van verhoogde cortisol- en adrenalinewaarden. Ons lichaam heeft ook een te-

gengif: oxytocine, ook wel bekend als ‘liefdesdrug’, omdat het vrijkomt bij borstvoeding, aanraking, intimiteit, glimlachen, lachen en allerlei activiteiten die ons een prettig gevoel geven. Wanneer we wandelen komt er oxytocine vrij, samen met endorfinen, en we voelen de voordelen daarvan bijna onmiddellijk als de hormonen door het lichaam razen. Uit een onderzoek uit 2015 van het Stanford Woods Institute for the Environment in Californië bleek zelfs dat bij mensen die negentig minuten in een natuurgebied wandelden, de activiteit in een hersengebied dat verband houdt met depressie afnam.<sup>1</sup> Bewegen in de natuur verbetert dus onze stemming en werkt ontstressend. Daardoor krijgen gedachten en gevoelens meer tijd en ruimte en kunnen we helderder denken.

Wandelen biedt vaak een natuurlijke, instinctieve oplossing voor een dringend probleem. Wie heeft er niet ooit uitgeroepen: ‘Nu is het genoeg, ik ga wandelen!’ als er een conflict was ontstaan of een belangrijke keuze gemaakt moest worden? En wie komt er niet thuis met een oplossing of op zijn minst een nieuw inzicht? De meesten van ons wel, denk ik zo.

## **WANDELEN ALS OPLOSSING VOOR AL JE PROBLEMEN?**

Zoals gezegd gaat het niet om een snelle oplossing. Naar de supermarkt lopen en weer terug gaat je probleem niet verhelpen. Je moet echt flink in beweging komen. Ik zeg niet dat je meteen de top van de dichtstbijzijnde berg moet be-

klimmen (nog niet, tenminste), maar als je je hersens wilt stimuleren, moet je naar buiten, door weer en wind, en jezelf onderdompelen in de ervaring van het wandelen in de natuur.

Als je besluit te gaan wandelen, maak je in je drukke leven daadwerkelijk tijd voor je gedachten en gevoelens. Als je voor, tijdens en na elke wandeling stilstaat bij hoe je je voelt, leer je woorden te geven aan je gevoelens. Het benoemen (bijvoorbeeld: 'Ik voel me blij', 'Ik voel me angstig', 'Ik voel me melancholiek', 'Ik voel me verdrietig') helpt je hersens en je lichaam om gedachten en emoties effectiever te hanteren.

Het herkennen en benoemen van emoties kan ook helpen om gevoelens te uiten die je – vaak zonder het te weten – binnenhoudt of liever niet deelt uit angst je te veel bloot te geven of kwetsbaar op te stellen. Met het vinden van je eigen stem om emoties die je ervaart te verwoorden en te uiten, zowel naar jezelf als naar anderen, vergroot je je emotionele woordenschat en bewustzijn, verbeter je je zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde, verlicht je emotionele en fysieke stress en geef je gevoelens van ontlading en opluchting de ruimte. Schaam je niet om je gevoelens te benoemen, al kan dit wel even wennen zijn als het niet iets is wat je al doet.

Door fysieke beweging ga je helderder denken. En als je door de natuur wandelt, herstel je de spirituele en emotionele band met de natuur die je jezelf hebt laten verliezen.

Als kind was ik altijd 'de gevoelige'. Dat was mijn kenmerk. Mensen denken dat ik heel zelfverzekerd ben, maar ik kan heel verlegen en gevoelig zijn. Toen ik met Jonathan begon te wandelen, merkte ik al snel dat ik

veranderde. Als ik voor mijn werk naar buiten ging om te wandelen, had ik verder een goede dag. Ik werd rustiger en begon mezelf echt te begrijpen. Ik stopte met drinken, ik ging niet meer zo vaak uit, en alles werd beter. Ik leerde in gesprek te gaan met mezelf. Dat was iets waarop ik me op kon concentreren. Daarvoor wist ik niet beter dan dat ik geen idee had hoe mijn geest werkte, behalve dat hij me de hele tijd in de steek liet.

### **Victoria**

Mijn doel is dat jij als je het boek uit hebt de persoon bent geworden die je echt bent. Dat is een ambitieus doel, inderdaad, maar het is mijn missie om jou weer het gevoel te geven dat je leeft. Het wandelen gaat je zintuigen prikkelen en jou verkwikken, lichaam en ziel. Als je terugkeert naar je ware ik – in plaats van je gestreste, angstige, depressieve of opgebrande versie – dan vind je daar, in de wetenschap dat je compleet eerlijk tegen jezelf kunt zijn, de vrede en de persoonlijke helderheid waarnaar je zo verlangde. Kan wandelen dus echt je problemen oplossen? Ja, dat kan, want je ware ik is de beste uitgangspunt om de veranderingen in gang te zetten die jouw leven gezonder en gelukkiger maken.

# 1

## HET BEEST DAT STRESS HEET

Als alles verloren is, zal iets wilds je vinden.

*A Monster Calls*, 2016,  
film naar een boek van Patrick Ness

Wat gaan we doen? Naar buiten, natuurlijk! Maar eerst gaan we kijken wat er op dit moment met je aan de hand is. Ook stappen we in de startblokken om te leren wat bewust en mindful lopen met als doel persoonlijke genezing is.

En voordat we daarmee beginnen, ga ik iets doen waar bijna geen therapeut zich aan waagt, en dat is: iets vertellen over mezelf en mijn worstelingen in het leven. 'Dit is jouw tijd en ruimte,' zeggen ze dan, 'je mag alles te berde brengen wat je wilt onderzoeken en bespreken.' Dat is natuurlijk prima, en zo hoort het ook – behalve dan dat er twee mensen in een therapeutische ruimte zijn.