

WALK & TALK

MULTITASKEN BIJ DE THERAPEUT

Chaos in je hoofd? Een nieuw recept voor een leven op de rit? *Walk and talk!* Maak je agenda maar vrij voor wandelingen en zelfreflectie tot op het bot.

TEKST EVA DUSCH

"FIRST THEY WANT *you to come there two times a week, then three times a week, and eventually you're starting every sentence with: 'My therapist says...'*" Sinds onze SATC-vriendin Carrie Bradshaw op de sofa belandde, is een regelmatige therapeutische sessie de normaalste zaak van de wereld geworden. Wie haar leven in balans wil houden, kan zich een ongeluk drinken aan *green juices*, maar daarmee los je die oorlog in je bovenkamer niet op. Gepraat moet er worden om orde en ruimte te scheppen in onze mentale chaos van to-do-lijstjes (therapie stond er overigens ook op) en knagende plichtgevoelens tegenover zo'n beetje de hele wereld en vooral onszelf. Klommen ze tien jaar geleden nog massaal op de beige sofa van Dr. Rossi, met onze overvolle levens zien we een andere vorm van therapie opduiken: *walk and talk*. Zonder banken of stoelen, de stad of natuur is je nieuwe *playground*.

VAN DE BANK AF

Laten we eerlijk zijn: in de periode dat je leven niet zo lekker loopt, lijkt een bezoek aan een therapeut een fantastisch idee. Maar in de praktijk kan dit soms vies tegenvallen. Het vooruitzicht op ongemakkelijke

stiltes en ononderbroken oogcontact, *no thank you*. Die ervaring heeft ook coach Lizzy Posch (27) van Lizzismore. "Tijdens mijn werk in de besloten jeugdzorg heb ik gemerkt dat zo'n statische setting averechts werkt. Als ik met jongeren ging zitten voor een gesprek, dan kwam er vaak niks uit. Gingen we vervolgens samen een rondje rijden in de auto of de afwas doen, dan kwamen er opeens allerlei verhalen los. Zo ben ik op het idee gekomen om al wandelend mensen te coachen. Het voelt vrijblijvend en ontspannen en mensen praten gemakkelijker." Zo denkt Eveline Kuin (32), coach & energetisch therapeut bij Heartha, er ook over. "Je gaat als cliënt zitten en denkt: Nu moet ik iets belangrijks zeggen. Ook focus je meer op de persoon tegenover je dan op jezelf. Dat voelt ongemakkelijk, waardoor diegene er vaak heel verkrampd bij zit, terwijl lichaamstaal juist zo'n belangrijk onderdeel is van therapie. Het zegt alles over die persoon." En dus worden in het vervolg de hardloopschoenen aangetrokken in de hoop op een stabielere leven. En Amerika zou Amerika niet zijn om deze nieuwe 'hippe' manier als eerste enthousiast te omarmen. Inmiddels zijn er al veel boeken over verschenen,

CELEBS IN THERAPIE

"In Hollywood if you don't have a shrink, people think you're crazy."

Deze sterren zijn niet vies van een therapieessie.

JENNIFER ANISTON

Gaf toe aan *The Hollywood Reporter* dat ze vier jaar bij een therapeut liep om haar scheiding met Brad te verwerken en om ermee te dealen dat ze een control freak is.

GWYNETH PALTROW

Ging in therapie nadat ze aan een postpartum depressie leed, na de geboorte van haar zontje Moses. Ook heeft Gwyneth relatietherapie met ex-man Chris Martin geprobeerd. Tevergeefs.

CATHERINE ZETA-JONES

Lijdt aan bipolaire stoornis type 2, waarin manische buien worden afgewisseld met depressieve en checkt daarom geregeld in bij een zorginstelling.

J.K. ROWLING

Zweert bij cognitieve gedragstherapie (kortdurende therapievorm waarin negatieve gedachten worden omgebogen, waardoor het gedrag ook verandert). Rowling had eerst last van suïcidale gedachten sinds haar scheiding en als alleenstaande moeder, maar ging daarna in therapie vanwege het overweldigde wereldwijde succes van *Harry Potter*.

LENA DUNHAM

Is al in therapie sinds haar negende en heeft verschillende angsten (bang voor de dood is er één van) en tics, zoals te lezen is in haar boek *Not that kind of girl* en te zien is in haar serie *Girls*.

JENNIFER LAWRENCE

Jennifer had vroeger last van sociale angst, waardoor ze op school niet tegen grote groepen kinderen kon. Daarvoor ging ze in therapie. Het hielp haar niet. Haar angst verdween pas nadat ze acteerlessen ging volgen – eigenlijk ook een vorm van therapie.



HET IS BIJNA ALSOF JE MET EEN 'VRIENDIN' AAN DE WANDEL GAAT

zoals *Walk and talk therapy: A therapist's guide*. En er zijn steeds meer therapeuten die heil zien in deze actieve vorm. Fysieke beweging zou angst, stress en depressies doen afnemen en geeft ruimte voor ontspanning. Zo ontdekte ook Kuin tijdens haar pelgrimstocht naar Santiago de Compostella. "Toen ervoer ik hoe rustgevend de natuur is, stress bestaat dan niet. Mensen deelden sneller hun verhalen. Voor ik het wist, kwamen er verhalen los over echtscheidingen, terwijl je elkaar niet eens kent. Als je wandelt tijdens een gesprek en voor je uit kunt staren, dan kun je meer ontspannen en op een 'luchtigere' manier de diepte in gaan. Je hebt een breed vizier en voelt je vrijer, waardoor je sneller tot de kern van zaken komt."

STRESS DE BAAS ZIJN

De weg naar de therapeut was ook nog nooit zo druk bewandeld dankzij onze andere partner in crime: stress. We weten nog maar moeilijk de uitknop van ons hoofd te vinden, waardoor de meesten van ons inmiddels zijn gepromoveerd tot uitmuntend piekeraar. Met als gevolg dat de deur veelal wordt plat gelopen door mensen met burn-out-verschijnselen. Fysieke activiteit haalt meer uit je hoofd en maakt je mentaal sterker, zo beaamt Posch. Ze combineert haar praatessies met wandelen, hardlopen, rustig fietsen, mountainbiken en zelfs bootcamp. En Kuin neemt haar klanten graag mee naar het park. "Als ik vroeger had geweten wat ik nu weet, dan was ik toen veel gezonder en vitaler geweest. Ik was vroeger een enorme stresskip en daardoor vaak chagrijnig en moe. Genieten lukte me haast

niet meer. Door coachingsessies en yoga ben ik stress nu veel beter de baas." En dat laatste is ook precies wat yogadocent Anne Kleisen (35) ziet. Door rustig te bewegen en te praten, kun je soms al veel losmaken en veranderen bij mensen zonder er meteen een zwaar label op te plakken. "Beweging geeft je de ruimte om even alleen met je lichaam bezig te zijn en dat hoofd uit te schakelen. Daarom praat ik pas ná de yoga en niet tijdens. Ik behandel geen grote psychische problemen, want ik ben geen psycholoog, maar ik kan wel helpen met mentale blokkades die zich uiten via het lichaam."

GEEN PRETPAKKET

De walk en talk-coach lijkt vooral een gevolg van een groeiend bewustzijn over onszelf en past in het straatje van gezonder eten, meer bewegen en mentale ondersteuning. Waar een stap naar de psycholoog misschien te heftig en soms zelfs onnodig is, voor de *daily struggles* waarmee we dealen, kan deze toegankelijke vorm juist soelaas bieden. Bijna alsof je met een 'vriendin' aan de wandel gaat. Posch: "Focusten we ons voorheen vooral op uiterlijke verandering, we merken nu dat ons innerlijk niet achter kan blijven. Maar het is lastiger geworden om elkaar te spiegelen in gedrag en patronen, want je vriendinnen en collega's zitten vaak in hetzelfde cirkeltje van stress en hoge verwachtingen. Daar kan therapie bij helpen. Maar jongere cliënten willen liever geen coach van zestig jaar, maar iemand met wie ze zich kunnen identificeren. Een manier die aansluit bij hun leven." Ook Kuin ziet dat mensen deze actieve vorm van therapie als positief ervaren. Maar, waarschuwt ze, het is geen pret-pakket waar je even doorheen wandelt. "Sommigen komen binnen en verwachten een totaalpakket aan oplossingen. Zo werkt het niet. Niemand weet wat goed is voor jou, behalve jijzelf. Zelfs geen coach. Ik stel net als iedere andere psycholoog of therapeut bepaalde vragen waardoor die persoon tot nieuwe inzichten komt. Maar praten legt slechts dingen bloot, en om te veranderen moet je dingen doen en ervaren. Daarom geloof ik ook niet in praten alleen, want dan blijf je in het mentale zitten. Je moet letterlijk en figuurlijk in beweging komen." ■