

Single mama Kristel (58) verzachtte en vertraagde dankzij wandeltherapie

‘Ik wilde vooraan lopen, had veel leidersenergie. Stap voor stap lieten we de zachtere yin-energie toe door te vertragen’

Kristel was op zoek naar een ander soort doorbraak, toen ze rond de veertig was en een druk leven leidde als alleenstaande, hardwerkende mama met een boeiende job. Tegelijkertijd voelde ze dat er toch nog iets ontbrak in haar leven. Ze ging op pad met Rik, een wandeltherapeut, die haar naar een pad langs de Nete leidde. ‘Ik mocht kiezen hoe we zouden wandelen’, vertelt Kristel, ‘en ging meteen op stap. Na tien minuten stopte hij me al. Alleen al door mijn manier van wandelen werd er veel duidelijk. Ik wandelde snel, kordaat, stroomopwaarts. Hij was langer dan ik, maar kon amper volgen. We voelden even in wat dit was: vooruit in het leven, dingen aanpakken, niemand moet me komen zeggen wat ik moet doen, sterk zijn, de hele boel dragen, heel veel yang-energie. Hij vroeg of hij naast me mocht lopen. We gingen opnieuw op stap. Het voelde lastig, hij was te dicht, ik wilde vooraan lopen. Opnieuw: leidersenergie, mannelijke energie, sterk zijn. Stapje voor stapje probeerden we de zachtere yin-energie toe te laten. Eerst gingen we stroomafwaarts lopen, en wat trager. Daarna zochten we de juiste afstand tussen ons. Na een kilometer of twee kon hij toch naast me lopen zonder dat ik meteen in de verdediging ging. Ik ontspande. Ik zag de natuur en de rivier. Ik voelde de warme kracht van een betrouwbare man naast mij en liet die toe. Er kwam ook verdriet, omdat ik voelde wat ik had gemist, al die tijd dat ik alleen voor mijn kind zorgde en een zware job deed. We gingen uiteindelijk in een veld zitten en voerden een ritueel uit, waarbij ik mijn vrouwelijke zachtheid en ontvankelijkheid omarmde en me openstelde voor een veilige, krachtige man. Vijf maanden later kwam ik mijn latere echtgenoot tegen. Toeval?’

Voor ze wandeltherapie probeerde, had Kristel ook al binenskamers gesprekstherapie gehad. Ze voelde meteen een verschil: ‘Ik ging veel sneller uit mijn hoofd en naar mijn gevoel. Mijn gedrag, mijn manier van wandelen, vertelde me heel snel heel veel, zonder dat ik erover na hoefde te denken. Het toonde zich gewoon. De omgeving voelde heel veilig: de natuur oordeelt niet. Er zat niemand tegenover me die naar me keek, alleen de bomen, het water, de zoemende insecten en kwetterende vogels, en die lieten me gewoon mijn gang gaan. Het leek wel of het stappen alleen al iets in beweging zette.’



‘Die cliënt zag er stevast perfect verzorgd uit, maar kon haar somberheid niet beschrijven. Tot ze een boompje zag met een tak die naar beneden krulde. “Zo voel ik me,” zei ze’

» een tak zitten of rent er een eekhoorn voorbij. Dat zijn spontane, speelse elementen die verwondering oproepen en mensen even uit hun hoofd halen. Daarna gaat het gesprek vaak weer met een nieuw elan verder.’

Weer of geen weer

Weer of geen weer, dat maakt wandeltherapeuten niets uit. ‘Op het weer kun je je altijd kleden,’ zeggen buitenpsychologen Irina en Christel. ‘De weersomstandigheden trotseren, dat is in therapie net heel empowerend. Cliënten beseffen dan: het stormde wel, maar het was toch minder heftig dan gedacht. Of het regent vandaag, en dat is zo passend, want ik voel me zo verdrietig en moet veel huilen.’ Ook hoe mensen zich op de weersomstandigheden voorbereiden, geeft de therapeut veel informatie. ‘Kan iemand voor zichzelf zorgen? Heeft die een regenjas bij zich of daagt die in een T-shirt op in de gietende regen? Dat is een goeie aanleiding om het over zelfzorg te hebben.’ Ook Lobke Teirlynck haalt veel uit het weer: ‘Of het regent of sneeuwt, daar heb je geen controle over, je kunt alleen leren hoe ermee om te gaan door een regenpak of warme kleren aan te trekken. Als je het als therapeut dan bijvoorbeeld over de “Cirkel van Invloed” van **Stephen Covey** hebt, dan wordt dat principe meteen duidelijk: wat ligt

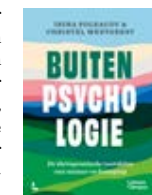
er binnen je invloedssfeer en wat niet, en hoe zorg je ervoor dat je je richt op zaken waar je wel invloed over hebt.’

Helende bomen

De kracht van een natuurlijke omgeving op zich is al sterk: natuur brengt tot rust en verfrist. Daarnaast kan de therapeut de kracht van de natuur ook actief inzetten. ‘Bij de start van de therapie teken je als therapeut met je cliënt vaak een levenslijn,’ zeggen buitenpsychologen Irina en Christel. ‘Daar krijgen alle grote levensgebeurtenissen een plek op. Meestal tekent de therapeut die op een whiteboard, terwijl de cliënt vertelt. Buiten kun je de cliënt zelf aan de slag laten gaan met materialen uit de natuur: takjes om een lijn te trekken en stenen, dennenappels of schelpen voor belangrijke momenten. Door zelf aan de slag te gaan, zakt de cliënt meteen in zijn lichaam en kan hij voelen wat dat met hem doet. Soms zijn er ook natuurbeelden die spreken. Ik had een vrouwelijke cliënt die er altijd stralend uitzag, mooi gemaquilleerd, modieus gekleed. Maar hoe ze zich vanbinnen voelde, somber en moe, kon ze moeilijk in woorden vatten. In de natuur zagen we een klein boompje met een tak die helemaal naar beneden krulde. “Zo voel ik mij,” zei ze, toen ze die tak zag. Van zo’n beeld kun je dan een foto nemen of je laat de cliënt er een gedicht over schrijven of een schil-

derij van maken. Zo’n beeld beklift en helpt cliënten ook om thuis uit te leggen hoe ze zich voelen. Niet iedereen is even verbaal. Twaalf sessies later koos ze een heel ander natuurbeeld om haar binnenste te beschrijven.’

Dat bomen heling brengen, maakte ook Veerle (58) mee. Zij kwam begin dit jaar bij een psychotherapeut terecht die haar vanaf de tweede afspraak mee uit wandelen vroeg. ‘Ik was meteen enthousiast,’ zegt Veerle. ‘Ik merkte dat ik heel makkelijk vlot en open kon praten, als we zij aan zij liepen in de natuur. Ik herinner me nog dat ik tijdens die eerste wandelsessie bijna niet kon stoppen met praten, en dat ging meteen diep. Ik heb toen zaken verteld waar ik al sinds mijn kindertijd mee worstel, en op het eind toen ik weer in mijn auto zat, voelde ik me enorm opgelucht. Ik was zelfverrast: wow, heb ik dat echt allemaal verteld? Ondertussen ga ik ongeveer een half jaar op wandeltherapie. Op een keer zagen we een boom die zijn takken wijd had openstaan. De therapeut vroeg of ik dat ook wilde proberen, mijn armen wijd openen in de lucht om opnieuw te leren ontvangen en vertrouwen. Ik nam toen de houding van die boom aan en voelde dat dat iets met me deed. Ze leerde me toen ook op mijn ademhaling te letten, omdat ik met paniekaanvallen kampte. Die oefening ben ik blijven herhalen. Ik weet nu wat helpt als ik angst voel opkomen: naar buiten, en als het kan in die boomhouding gaan staan.’ ●



*Buitenpsychologie
– De therapeutische
voordelen van natuur
en beweging
(Lannoo Campus
2025)*