

Kirsten Plessers

PSYCHO LOPEN

Wat lopen en wandelen kunnen doen voor je mentale veerkracht en hoe ze helemaal ook jouw ding kunnen worden



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

INHOUD

HOOFDSTUK 1	
PSYCHOLOGIE EN BEWEGEN.....	7
DE LOOP VAN EEN PSYCHOLOOG.....	11
WAT EEN GEZONDE GEEST	
MET EEN GEZOND LICHAAM TE MAKEN HEEFT:	
EEN EVOLUTIESCHETS.....	16
Wat te denken van het gedachtegoed van oude denkers?.....	16
Het dualisme in beweging.....	18
Psycholopen, bewegen met je brein?.....	27

HOOFDSTUK 2	
WAT DE WETENSCHAP ONS LEERT OVER DE	
MENTALE VOORDELEN VAN BEWEGEN.....	33
EERST EEN BLIK OP DE LICHAAMELIJKE KANT	
VAN HET BEWEEGVERHAAL.....	36
Bewegen is meer dan niet-stilzitten.....	36
De schadelijke effecten van stilzitten.....	37
De heilzame effecten van bewegen	40
OOK AL WAS DE LOOP NIET HEEL GEZWIND,	
JIJ BENT WEL GOEDGEZIND.....	44
Een opgeruimd humeur.....	44
Een positiever beeld in de spiegel.....	46
Over het verdrijven van donkere wolken.....	47
En wat met dreigend onweer?	51
JE DENKMACHINE LOOPT GESMEERD.....	54
Een mentale douche.....	54
Reserveer alvast een cognitieve medaille voor later.....	60
Helpt tikkertje bij rekenoefeningen?.....	61
JE SLAAPT ALS EEN ROOS.....	65
Slapen voor je lichaam.....	65
Slapen voor je geest.....	67
JE KAN TEGEN EEN STRESSSTOOTJE.....	71
Stress, een probleem?.....	71
De stressveer springt sneller en krachtiger terug.....	76

HOOFDSTUK 3
BLIJF PRESENT OP DE AFSPRAAK
MET JEZELF.....83

WILLEN + KUNNEN = DOEN.....85

WEET WAT JE WIL.....87

Waarom zou ik?.....87

Vorbij de finish, in de richting
van wat ertoe doet.....93

Waarom jij blijft bewegen.....99

SUPPORTER OOK EENS VOOR JEZELF,
ZORG DAT JE HET KAN.....103

Geloof in jezelf!.....103

Ere wie ere toekomt (namelijk jou).....107

Word je eigen supporter!.....114

VOEG DE DAAD BIJ HET WOORD MET
EEN BEWEEGSCHEMA.....116

Plan je tochtjes.....116

Supercontent met supercompensatie.....119

Zelfdiscipline als zelfzorg.....121

Vergeet het schouderklopje niet!.....123

Puffen en blazen hoeft niet.....124

HOOFDSTUK 4
MAAK ER JOUW EIGEN, PERSOONLIJKE
TOCHTJES VAN.....131

STAP 1: VERGEET EVEN AFSTAND EN SNELHEID.....135

Neem niet je sporthorloge, maar je aandacht mee op pad....135

Tijd voor actie!.....141

Wennen aan een nieuwe mindset.....143

STAP 2: KIES JE AANDACHTSPUNTEN,
MAAK HET CONCREET.....146

Hou je aandacht bij je lijf dat hard voor jou aan het werk is....147

Hou je aandacht bij het gewemel aan gedachten en gevoelens..158

Hou je aandacht bij de dialoog tussen lichaam en geest.....161

STAP 3: VOEG EEN VLEUGJE MINDFULNESS TOE.....165

Waarom mindfulness?.....165

Het getouwtrek met gedachten en gevoelens.....166

Een andere handleiding, enkele basisnoties van mindfulness
.....169

Mindful onderweg.....178

STAP 4: ZOEK AF EN TOE EEN UITDAGING OP.....187

Stap eens uit je comfortzone.....187

Moeilijke momenten als training in mentale weerbaarheid..195

STAP 5: BEWAAK HET EVENWICHT TUSSEN
ACTIE EN RUST.....201

Doe wat je kan, en stop dan201

De ultieme loopervaring.....205

SLOTWOORD:
OVER PSYCHOLOPEN EN PSYCHOLOGEN.....209

DANKWOORD.....213

BRONNEN EN REFERENTIES.....216

HOOFDSTUK 1

PSYCHOLOGIE EN BEWEGEN



PSYCHOLOPEN

Een boek over psychologen? Nee, dat is geen typefout. Al heeft de psycholoog wel een en ander te maken met de psycholoog. Maar evenzeer met lopen. Met lopen in de brede betekenis van het woord, zowel met hardlopen als met wandelen. ‘Psyche’ en ‘lopen’ had je misschien niet meteen in dezelfde zin verwacht, laat staan in het hetzelfde woord. Nochtans zijn ze nauwer met elkaar verweven dan je denkt.

Dat lopen en wandelen goed zijn voor je lichaam, dat zou iedereen moeten weten. Maar minder gekend zijn de psychische voordelen, terwijl die zoveel verder gaan dan de fameuze *runners' high*. Bewegen kikkert je humeur op, boost je zelfvertrouwen, maakt je creatiever en inventiever. Het maakt je ook stressbestendiger en helpt zelfs slapelozen aan een betere slaap. De resultaten uit wetenschappelijk onderzoek liegen er niet om. Ze wijzen ons op het feit dat dat gebied tussen onze twee oren ook tot ons lichaam behoort! Je hoofd gaat mee op pad en ondergaat evenzeer een work-out!

En toch, toch is het niet de bedoeling dat je nu tegen jezelf zegt: *‘Ik zou moeten bewegen om al de lichamelijke – en blijkbaar ook psychische – voordelen.’* De motivatie die je haalt uit een zinnetje dat begint met ‘ik zou...’ is immers geen lang leven beschoren. Iedereen weet dat bewegen gezond is, maar daarom doe je het nog niet. Was het maar zo eenvoudig. In dit boek wordt gesleuteld aan je motivatie opdat je uiteindelijk oprecht tegen jezelf zegt: *‘Ik wil...’* Lichaamsbeweging is voor iedereen belangrijk, maar tegelijk is het iets uiterst persoonlijks. We gaan

timmeren aan jouw persoonlijke loopjes en wandelingen. Zodra je je ze eigen gemaakt hebt, ga je ze ook volhouden.

Maar daarmee is het boek niet uit. Je mag nog meer verwachten, ook van je loop of wandeling. Zou het niet mooi zijn, mocht je kunnen zeggen: 'Ik heb zin om...' en mocht je nog meer mentaal voordeel kunnen halen uit je tochtjes? Daarvoor gaan we je geest aan een training onderwerpen. Het loont de moeite om eens stil te staan bij de vraag waar je met je gedachten zit als je loopt of wandelt. Maakt dat dan uit? Niet als het gaat om die eerste reeks mentale voordelen zoals een verbeterde slaap, een grotere creativiteit, een beter humeur en meer concentratie. Wil je daarentegen bewegen om je psyche maximaal een boost te geven en te groeien in mentale weerbaarheid, dan kan je leren hoe je je geest bij de les kan houden om dat extra voordeel te plukken.

Kortom, dit boek wil informeren, motiveren en inspireren. Dit boek wil helpen om de bal aan het rollen te krijgen, op een manier die je volhoudt. Ik wil je coachen in misschien wel de allerbelangrijkste stap van al je wandelingen en loopjes: in de overstap van weten naar (blijven) doen. Van lezen naar uitproberen, naar nieuwsgierig onderzoeken. Om aan den lijve te ontdekken wat beweging voor je psyche kan brengen. Verken zelf de dialoog die er ontstaat tussen je lichaam en geest als je loopt of wandelt. En verken bovendien of je een en ander kan meenemen en vertalen naar het leven van alledag.

Met dit boek wil ik je graag begeleiden op dat parcours. Ik nodig je uit om figuurlijk – maar vooral letterlijk – je platgelopen pad eens op een andere manier te betreden en zo de mogelijkheden van 'psychologen' te verkennen.

DE LOOP VAN EEN PSYCHOLOOG



Ik stel vast dat ik zowat heel mijn hele leven loop. Of toch bijna. Als kind begon ik ooit met lopen bij de atletiekclub. Met die atletiek ben ik op een bepaald moment gestopt, maar het lopen ben ik steeds, bepaalde periodes uitgezonderd, in meer of mindere mate blijven doen. En dan vraag je jezelf weleens af: waarom blijf ik dat doen? Waarom trek ik mijn loopschoenen aan om een tijd later, moe en bezweet, op datzelfde punt terug uit te komen? Alleszins niet voor medailles of prijzengeld. Evenmin om me nog te verbeteren. Voor de gezondheid dan? Dat is misschien nog het meest voor de hand liggende antwoord. En uiteraard is lopen absoluut gezond, daarover geen twijfel. Maar eerlijk, of enkel de gedachte aan mijn gezondheid mij drijft om vandaag door weer en wind naar buiten te trekken? Ik denk dat het antwoord complexer is. Hoe dan ook, ik weet wel dat je niet enkel letterlijk, maar ook figuurlijk goed in je vel zit als je regelmatig beweegt. Je voelt je simpelweg beter.

Meer nog dan loopster, ben ik psychologe en psychotherapeute. Dagelijks probeer ik dus mensen te helpen zich beter te voelen, wat dat 'beter' ook moge inhouden. Vaak kan ik het niet laten om bewegingsadvies in te brengen in de therapie. Ooit deed ik dat met enige schroom. Ik vroeg me af of ik mijn boekje niet te buiten ging, ik ben tenslotte geen kinesist of dokter. 'Schoenmaker, blijf bij je leest,' tikte ik mezelf dan op de vingers. Dat zegt natuurlijk iets over de dichotomie die er toch nog steeds heerst in de gezondheidszorg, maar daarover later meer.

Bij de behandeling van een depressie kan bewegingsadvies perfect geplaatst worden onder de noemer 'gedragsactivatie'. Gedragsactivatie is een wetenschappelijke onderbouwde behandelvorm die in het bijzonder bij depressie gebruikt wordt. In essentie komt het erop neer dat men de negatieve cirkel doorbreekt door de cliënt te motiveren actiever te worden. Doordat de cliënt gaandeweg ondervindt dat die activiteiten leiden tot positieve bekrachtigers ('beloningen' in de brede betekenis van het woord), verbetert de stemming.

Maar ik betrapte mezelf erop dat ik evenzeer geneigd was om bewegingsadvies te geven aan mensen met angstklachten... Om mijn therapeutische geweten te sussen, begon ik te lezen over de psychische effecten van lopen en bewegen. Als ik de mentale gezondheidsvoordelen die ik daarbij tegenkwam begon op te lijsten, kwam ik aan een vrij indrukwekkend lijstje dat ik je verderop graag uit de doeken doe.

Kan je mensen dan wandelen sturen en de therapie stopzetten? Verre van. Voor alle duidelijkheid: een loop kan een therapie niet vervangen. Hoewel ik in mijn zoektocht naar de mentale voordelen op veelbelovende uitspraken gebotst ben, ben ik zelf geneigd om de nodige voorzichtigheid aan de dag te leggen. Lopen of wandelen moet zijn plek kennen. Ik denk dat bewegen een betekenisvolle meerwaarde kan bieden als het de juiste plek krijgt, eventueel binnen een ruimere behandeling.

Maar dat bewegen noemenswaardige mentale voordelen biedt, daarvan raakte ik hoe dan ook overtuigd. En dat gaf me al wat meer permissie om bewegingsadvies in te brengen in mijn therapieën. Een deel van mijn cliënten ging er vrij vlot mee aan de slag. Zij vertelden me dat het hun deugd deed, vaak ook dat ze er zelf van versteld stonden hoe goed ze zich voelden met zoiets betrekkelijk eenvoudig als wandelen of lopen. Niet dat het al hun moeilijkheden oploste, uiteraard niet. Maar vaak kreeg ik de indruk dat die loopjes andere stappen in hun therapie een duwtje in de rug gaven en dat beweging bijdraagt aan het tot

stand komen van een positieve spiraal. In die zin lijkt het erop dat regelmatig bewegen het therapieproces kan faciliteren.

Maar bij een ander deel van de cliënten – zeg maar gerust de andere helft – verliep het allemaal niet zo vlot. Op mijn voorstel om buiten te gaan bewegen, kreeg ik antwoorden in de trant van 'ik ben helemaal niet sportief', 'ik word al moe van het idee alleen', 'ik heb dat ooit geprobeerd, maar dat is niets voor mij', 'ik kan nog geen 3 km lopen'... Als therapeut probeer je daarop met mildheid te reageren, dus zei ik hun: 'Je hoeft helemaal geen 3 km te gaan lopen. Je hoeft helemaal niets. Ga gewoon naar buiten, begin te lopen, en zie wat dat lopen met je doet. Voelt het niet goed, dan ga je van lopen over naar wandelen. Probeer vooral op te merken hoe je lichaam daar van moment tot moment op reageert.'

Achteraf bekeken werd hier het zaadje geplant van wat ik psycholopen ben gaan noemen. Cruciaal is dat er een shift plaatsvond van 'prestatiegericht lopen' naar 'procesgericht lopen'. Je focus kan bij het lopen, maar evenzeer bij het wandelen, liggen op het afleggen van een bepaalde afstand of het aanhouden van een bepaald tempo, een prestatie dus. Als je dat voor ogen hebt, dan ga je vanzelf alles wat je gaandeweg tegenkomt in het licht daarvan beoordelen. Zit je op schema? Goed bezig! Is dat niet het geval, heb je een probleem... Bij een procesgerichte loop daarentegen, ben je in de eerste plaats onderweg. Je focus ligt net op wat je tegenkomt, daarvoor doe je het. Waar je uitkomt, is bij wijze van spreken bijzaak. Zolang je maar weer thuis raakt.

Ervan overtuigd dat die shift een belangrijke mentale meerwaarde toevoegt aan beweging, werkte ik enkele jaren geleden een nieuwe training uit aan de KU Leuven, waar ik ook werkzaam ben. Het vertrouwde therapiekamertje liet ik even achter om met een groepje studenten de natuur in te trekken. In die training laat ik hen aan den lijve voelen hoe je al lopend je mentale welzijn kan versterken. Een stormloop voor deze trainingen was en is er eerlijk gezegd niet. Als je naar een (studenten-)psycholoog stapt,

verwacht je in de eerste plaats te kunnen praten. Het vergt wel wat om je open te stellen voor een heel andere aanpak. Anderzijds, de studenten die deelnamen, waren, samen met mij, aangenaam verrast. Dat sterkte me in het voornemen de brug tussen lichaam en geest vooral verder te bewandelen.

Niet alleen de studenten hebben baat gehad bij lopen waarbij sporthorloges overbodig zijn. Ook ikzelf heb er veel aan gehad in de nasleep van een voetoperatie. De revalidatie liep niet helemaal volgens plan en op een gegeven moment konden dokters me weinig duidelijkheid geven. Het ideale recept dus voor veel frustratie. Ik kon niet meer lopen en dat zou uiteindelijk een vol jaar duren. Tijd dus om de goede raad die ik weggaf aan mijn cliënten en studenten zelf ter harte te nemen. Doelen en verwachtingen probeerde ik aan de kant te schuiven en in plaats daarvan liep (of wandelde) ik zoals het op dat moment ging, niet minder, maar zeker ook niet meer. Mijn voet was mijn gids, hij bepaalde hoe ver en hoe vaak. En ik luisterde. De eventuele hoop of teleurstelling die ik daarbij onderweg tegenkwam, merkte ik op. Opmerken wat het lopen met je doet dus, zowel op lichamenlijk vlak als op vlak van gedachten en gevoelens. Ook dat is psycholopen.

Met dit boek hoop ik je ertoe aan te zetten om zelf uit te zoeken wat bewegen voor jou kan betekenen. Of je je nu meer aangetrokken voelt tot lopen of eerder tot wandelen, beweeg! En ervaar aan den lijve, letterlijk en figuurlijk.

Want zoals je honger niet gestild is na het lezen van een kookboek, zo ga je je evenmin beter voelen na het lezen van dit boek (als dat al je doel zou zijn natuurlijk). Na het lezen is er immers enkel iets gebeurd op niveau van de cortex. Dat is de buitenste laag van je brein, je verstand zeg maar. Maar je gevoelens huizen een verdieping lager in je brein. Kennis alleen volstaat dus niet om je anders te voelen of je anders te gedragen. Herken je dat, dat je wel wéét wat je zou moeten doen, maar er toch niet toe komt? Of sterker nog, dat je iets wel wéét, maar dat het toch

anders voelt? Om de metafoor door te trekken: je mist dan een trap tussen de verdieping van je verstand en van je gevoel. Wil je je anders voelen, dan zal je moeten investeren in de bouw van een trap, opdat de kennis van je verstand kan 'zakken' naar die gevoelsverdieping – van je hoofd naar je hart, zo je wil. Ik schrijf bewust 'investeren', want een investering is het. Het kost immers veel tijd, moeite en energie. Maar hoe vaker je die trap betreedt, hoe vertrouwder die zal aanvoelen. Op dat moment ben je aan het timmeren aan een nieuwe gewoonte waarvan je op lange termijn de vruchten kan (blijven) plukken.

Veranderen vereist geduld met jezelf. Doorgaans verlopen veranderingen op gevoels- en gedragsmatig vlak een pak trager dan veranderingen op verstandelijk vlak. Gevoelens en gedragingen veranderen veronderstelt immers veel oefening. Daarom raad ik je aan om dit boek niet van a tot z uit te lezen. Leg het af en toe aan de kant en ga aan de slag met wat je gelezen hebt. Doe er wat mee. Probeer eens iets uit. Maak er je eigen gerechtje van en proef hoe het je bevalt... Niet zo? Niet erg. Probeer opnieuw en opnieuw en opnieuw.

Duurzame veranderingen vergen nu eenmaal tijd en dus geduld, maar bovenal herhaling, herhaling, herhaling, herhaling... Klinkt dat saai? Dat is het soms ook, maar het is niet anders. Helaas.

Helaas? Of toch niet zo helaas... Want in saaiheid schuilt soms rijkdom. Begrijp je niet waarover ik het heb? Niet erg, ik wilde enkel een tipje van de sluier oplichten.