

# Jonathan Hoban

'Ik heb moeten leren om mezelf een knuffel te geven'

## BODY

"Twintig jaar geleden zat ik op een bankje in Wimbledon Park, hier in de stad. Ik voelde me ronduit slecht: ik zat midden in het herstel van mijn verslaving aan alcohol en cocaïne, mijn zelfvertrouwen was weg, ik had veel last van angst. Die dag ben ik van die bank opgestaan en gewoon gaan lopen, een paar uur achter elkaar. Ik dacht er niet bij na, mijn lichaam besloot voor me. Sindsdien heb ik nooit meer een dag overgeslagen. Ik raak gemakkelijk overprikkeld, en dan kan mijn hoofd slechte beslissingen gaan nemen. Een verslaving is manipulatief: als je niet oppast, ga je denken: dit heb ik even nodig, me-time! Alsof je door te gebruiken iets fijns voor jezelf doet. Tegenwoordig is lopen mijn *drug of choice*. Ik heb geen externe middelen meer nodig om tot rust te komen, maar ik moet het wel elke dag doen. Het geeft me ruimte en tijd om te voelen. Mensen verzinnen vaak ongelofelijk veel excuusjes om niet te gaan lopen. Dan ben ik weleens streng, want het is gewoon een kwestie van prioriteiten stellen. Lopen is geen leuk ideeetje, het is een fundamentele behoefte van ons lichaam. We zijn ervoor gemaakt. Stop een vogel in een kooi en hij raakt gespannen, verliest zijn veren. Zo is het met ons ook. Als we ons lichaam negeren, gaan we steeds meer spanning voelen. Respecteer je je lijf en luister je ernaar, dan voel je dat meteen: er ontstaat rust. Bewegen is een heel belangrijke manier om voor je lijf te zorgen. Goed eten ook. Sinds ik 40 werd, merk ik dat mijn lichaam minder goed op brood en bloem reageert, ik krijg er buikpijn van. Dan kan ik die dingen wel steeds blijven eten, maar mijn lichaam is niet voor niets zo vasthoudend: het wil gehoord worden."

## MIND

"Als kind gaf ik eens een verjaardagsfeestje. Mijn vader stak vuurwerk af in de tuin en alle kinderen waren buiten, behalve ik: de herrie was onverdraaglijk voor me. Die gevoeligheid is lang een vloek geweest, bijvoorbeeld wanneer ik gepest werd, of als ik bang was om op een meisje af te stappen. Inmiddels zie ik mijn sensitiviteit als een zegen. Het is een kracht, een beetje als *The Force* uit Star Wars, je moet alleen leren hoe je 'm kunt inzetten. Als ik iets heel diep voel, wat het ook is, is mijn nummer 1-regel dat ik mezelf er niet om veroordeel. Je kent het wel, er overkomt je iets en je denkt: waarom gebeurt mij dit? Dan kun je jezelf bestraffend toespreken: 'Wat is er mis met jou, doe normaal!' Maar je kunt ook tegen jezelf zeggen:

'Het is ook allemaal niet makkelijk, maar je voelt wat je voelt, en je doet wat je kunt.' Iemand die me heel erg geholpen heeft om milder voor mezelf te zijn, is Ronan O'Rahilly, de manager van de band waarin ik vroeger speelde. Hij is vorig jaar helaas overleden, maar tot die tijd spraken we elkaar elke dag, meer dan twintig jaar lang. Soms zei ik tegen hem dat ik mezelf niets waard vond. Dan reageerde hij heel rustig: jawel, je bent een fijn mens. Door dat elke keer te herhalen leerde hij me in mezelf te geloven. Iedereen heeft iemand nodig als Ronan. Op de een of andere manier zijn we vaak geneigd om voor een omgeving te kiezen die kritisch en veroordelend is, omdat we ergens het gevoel hebben dat we dat verdienen. Het is belangrijk om mensen om je heen te verzamelen die zacht voor je zijn. Eerlijk, want dat laat zien dat iemand je serieus neemt, maar zacht."

## SOUL

"De liefde is ongelofelijk belangrijk voor me. Het is echt waar: pas als je van jezelf houdt, kun je echt liefde ontvangen van anderen. Toen mijn moeder en mijn broer overleden, binnen een paar jaar tijd, was ik nog heel jong. Niet voor niets voelde ik me aangetrokken tot drugs, want die hielpen me om afstand te creëren tussen mezelf en de rest van de wereld. Ik was te gekwetst om vertrouwen te hebben in mensen. De natuur was het eerste waarvan ik mezelf weer kon toestaan om lief te hebben. Ik heb me er nooit alleen gevoeld. In mijn boek noem ik de natuur 'de universele ouder'. Raak een boom aan, pak een blad op, vang wat regenwater op in je hand: dan is het soms net alsof je hand in hand loopt met de natuur, met een vader of moeder die je begeleidt. Twee jaar geleden ben ik gescheiden van de moeder van mijn twee dochters. Dat was bepaald niet gemakkelijk, uit elkaar gaan doet pijn. Soms barstte ik tijdens een wandeling in tranen uit, en toch voelde ik me vroeg of laat altijd weer getroost - gewoon omdat de natuur zo uitgestrekt is, zo overweldigend. Ze laat je voelen dat het leven doorgaat, zelfs als het lijkt alsof je vastzit. Het liefst ben ik op een plek waar niemand anders is. Ik hoor alleen het ruisen van de wind door de bomen, verder niets. Dan is het alsof de natuur me in zich opneemt. Ik heb moeten leren om mezelf een knuffel te geven. Naar buiten gaan is voor mij de manier om dat te doen." >

TEKST DORIEEN VRIELING FOTOGRAFIE TIMI EROSS



JONATHAN HOBAN is psychotherapeut in Londen. Wandelen is een belangrijk onderdeel van zijn behandelingen. Zijn boek 'Onderweg naar jezelf' (Fontaine Uitgevers, 2021) gaat over de kracht van de natuur: volgens Jonathan is die ons beste medicijn. Hij spreekt uit ervaring, want wandelen hielp hem bij het herstel van zijn verslaving.