

Kettinggesprek: 'Mindfulness praktisch toepasbaar'

REGIO | 10 oktober 2015 | reageer | Door de Dichtbijredactie, Truus Oudendijk (Witte Weekblad)



Joke van der Zwaan: 'Het is laagdrempelig, het vindt zijn oorsprong in het Boeddhisme, maar is meer toegankelijk gemaakt voor westerse mensen.' (Foto: Truus Oudendijk)

AALSMEER - Joke van der Zwaan was van oorsprong medisch secretaresse. Maar haar interesse voor Zen Boeddhisme heeft een totale omwenteling in haar leven betekend. Zij geeft mindfulness-trainingen in het Therapeutisch Trainingscentrum Oostende (TCO). Wat haar gedachtegoed inhoudt, is terug te vinden op haar website www.wingsandfootprints.nl. Binnenkort geeft zij een workshop bij Aletta van Oostveen, met wie we vorige week spraken. Aletta vraagt zich af hoe ze met mindfulness in aanraking is gekomen.

Joke: 'Eigenlijk ben ik al heel lang met dit soort dingen bezig. Mijn achtergrond is yogadocent en ik had altijd de droom: dat ga ik als mijn werk doen. Dat lukte niet, want dan moest ik zoveel groepen draaien en dan zou ik een soort automaat worden. En dat is niet mijn manier van werken. Ik ben het altijd naast mijn werk als medisch secretaresse blijven doen. Als vanzelf kwam Zenmeditatie op mijn pad en organiseerde ik ook Zen-avonden. Maar toch kon ik dat niet echt helemaal aan anderen overbrengen. Tot ik de mindfulness basistraining ben gaan volgen. Toen wist ik het meteen: dit is precies het puzzelstukje dat ontbreekt en met mijn Zen achtergrond en deze mindfulness aanvulling, kan ik de boodschap van bewustwording beter aan anderen overdragen.'

En waarom kon je het toen wel?

'Het is laagdrempelig, het vindt zijn oorsprong in het Boeddhisme, maar is meer toegankelijk gemaakt voor westerse mensen. Maar de principes zitten er wel in. Zen komt ook vanuit het Boeddhisme en dat zit ook in mijzelf; het is geen religie, maar meer een manier van leven. Het mooie van mindfulness is dat het zo praktisch toepasbaar is en daardoor ook beter over te brengen. Want dat is iets wat ik heel graag wil.'

Waarom heb je die behoefte?

'Ik heb zelf een burn-out gehad en een tweede lag op de loer. Dus ik kan mijzelf wel een ervaringsdeskundige noemen. Er komen op zo'n training mensen met burn-outs, stressklachten of stemmingsstoornissen. Ik denk dat Mindfulness mensen kan helpen om daar beter mee om te leren gaan. De verwachtingen zijn vaak hoog gespannen en die probeer ik wel wat te temperen. Ik probeer altijd uit te dragen: Je kunt niet in korte tijd een totale omslag maken. Er kan wel een zaadje geplant worden in jezelf en op een bepaald moment kan zomaar het kwartje vallen, waardoor je beter kunt omgaan met je probleem.'

Dat is de basis? Anders met dingen omgaan?

'Zal ik eens heel droog uitleggen wat het inhoudt? Je zit in situatie A; en die bevalt niet, dus wil je heel snel naar B, want daar is het beter. Mindfulness zegt: we gaan niet haasten naar B, we blijven bij A en gaan daar met aandacht onderzoeken wat er nu werkelijk speelt. Overigens hoef je niets te mankeren om toch baat te hebben bij Mindfulness. Het gaat om zelfbewuster in het leven te staan en daar zijn meditatie- en lichaams oefeningen voor ontwikkeld. Ook worden oefeningen vanuit de Boeddhistische psychologie toegepast. Als mens hebben wij de neiging om dingen erger te maken; uit te vergroten. Wij lijden in feite het meest door onze reactie op

gebeurtenissen. We gaan ons verzetten. We willen niet in situatie A blijven, maar die is er en die kun je leren aanvaarden. Dan kom je misschien heel rustig toch bij B, maar dat kan net zo goed C of D zijn. Dat is eigenlijk de boodschap, maar dat zeg ik heel voorzichtig want ik weet hoe lastig het is en dat het veel oefening vergt. Aanvaarden zit ook niet in ons westerse denken. We willen er van af en wat we prettig vinden willen vast houden.'

Hoe ben je begonnen met die trainingen? En waar geef je die?

'Ik ben in contact gekomen met Marianne Buskermolen, door mijn Nepal-passie. Ik organiseer al jaren benefietconcerten in Aalsmeer. Op de allereerste benefietbijeenkomst in Bacchus kwam ik haar tegen. Ze was erg enthousiast en vroeg mij een lezing te komen houden over Nepal. We hadden zo'n klik, ook op diverse andere gebieden, dat ze mij vroeg een keer een workshop en thema-avonden te komen geven over Boeddhistische thema's. Indirect heeft ze mij daar erg mee geholpen. Het gaf mij zelfvertrouwen en ik werd mij ervan bewust dat ik dit soort dingen wel kon. Nadat ik de trainersopleiding mindfulness heb ik gevolgd was het vanzelfsprekend dat ik de basistrainingen in haar centrum ging geven. En dat doe ik nog steeds met hart en ziel.'

Wat is je drijfveer?

'Van moeten naar ont-moeten gaan. Oude patronen doorbreken die in je jeugd zijn ontstaan en die je maar niet los kunt laten. Het is geen therapie, dat wil ik duidelijk stellen. Ik houd altijd een intake gesprek met mensen om te kijken waar de schoen wringt en wat hun motivatie is. En soms verwijst ik ze naar Marianne of naar andere instanties als dat nodig is.'

Zie je dat je resultaat bij mensen bereikt?

'Ja, er gebeurt altijd wel iets positiefs met de mensen in de trainingen. Er is nog niemand met een negatief gevoel weg gegaan. Ik ben er niet om dingen op te lossen, dat kunnen mensen alleen maar zelf. Het gaat puur om zelfbewustwording en dat mensen leren om in het 'Nu' te zijn wanneer dat ook echt nodig is. En dat is voor iedereen verschillend.'

Wie nodig je uit voor het volgende gesprek?

'Betty Kooy, zij is secretaris bij de OSA en de indruk bestaat dat ze op de achtergrond bezig is, maar ze zet zich in voor zoveel dingen op het gebied van ontwikkelingssamenwerking. Ik ben benieuwd naar haar drijfveren.'