

Interview met Rian Coumou uit Middelburg, LiberoWalcheren.nl, mindfulnesstrainer, etc etc

Wat doe je precies in je dagelijkse praktijk in Middelburg?

Het is nogal 'breed' wat ik aanbied. Het aanbod behelst individuele behandeling en begeleiding, maar ook trainingen op divers gebied.

Ik doe behandelingen op het gebied van psychiatrische problemen, zoals depressies of angststoornissen. Deze behandelingen worden in samenhang met een psychiater gegeven. Die doet een psychiatrisch onderzoek en kijkt of mensen bijvoorbeeld medicatie nodig hebben.

Daarnaast biedt ik ook begeleiding aan mensen met langdurige problematiek, zoals mensen die lijden onder een langdurig trauma. Of ik biedt een kortdurende behandeling aan wanneer het om relatieproblematiek gaat. Sinds kort werk ik ook voor een particuliere verslavingskliniek, waarbij ik mensen met een verslaving help door middel van mindfulness.

De trainingen zijn ook divers. Zo is er een training 'ZELF', dat is een autonomie training voor vrouwen die leren om hun leven weer in eigen hand te nemen. Die training geef ik met een andere collega. Maar ik heb ook verschillende mindfulness trainingen.

Een onderdeel van je werkwijze is mindfulness dat is een begrip wat nog onbekend is of veel vragen oproept. Kun je mindfulness uitleggen

Jon Kabat-Zinn, de grondlegger van Mindfulness definieerde dit als volgt: Mindfulness houdt in dat je aandacht geeft op een speciale manier: doelbewust, op het moment zelf, en niet oordelend. Mindfulness komt uit de context van de Boeddhistisch meditatie. De training Mindfulness van 8 weken is in 1979 bij wijze van experiment opgezet door Jon Kabat-Zinn, als microbioloog verbonden aan het academisch ziekenhuis van Massachusetts. Hij wilde iets doen voor uitbehandelde patiënten, die te horen kregen dat er niets anders opzat dan te leren leven met hun klachten. Maar hoe ze dat dan moesten doen kon niemand hen vertellen. Kabat-Zinn had het vermoeden dat aandachtsgerichte meditatie hen zou kunnen helpen om meer grip te krijgen op hun pijn, hun verdriet daarover en hun zorgen voor de toekomst. Het werkte. De resultaten van zijn programma waren verrassend: de fysieke klachten van de patiënten namen af en ook geestelijk voelden ze zich een stuk beter. Het programma werd vervolgens standaard ingevoerd in het ziekenhuis.

*Mindfulness is een methode die je leert op een accepterende manier om te gaan met **alles** wat zich aandient in het leven van alledag.*

Het gaat dus om het geven van je volle aandacht aan het 'nu', wat er zich ook aandient. Je observeert aandachtig, van ogenblik tot ogenblik. Daarbij is mildheid en vriendelijkheid van belang.

Wat ik zelf het meest geleerd heb toen ik begon met mijn eerste mindfulness training, is het leren leven met mijn eigen onhebbelijkheden en gewoontepatronen. Wat ben ik gedurende het proces een hoop twijfel, irritatie, ongeduld, frustratie, en ook verdriet tegengekomen!

Soms verwachten mensen dat zij ontspannen zullen worden van zo'n mindfulness training, maar je kunt juist erg veel onrust tegenkomen, die niet onmiddellijk weg is. Maar met geduld en toewijding kun je daar wel komen!

Waarom ervaren velen die mindfulness (dagelijks) beoefenen dat als prettig?

Het is dus niet altijd **prettig**. Soms kom je tijdens de beoefening van mindfulness, bijvoorbeeld tijdens een meditatie, een naar gevoel tegen. Dat ervaar je meestal ergens in het lichaam (bijvoorbeeld kramp in je maag). Als je dat gevoel kan toelaten en er met aandacht naar toegaat, dan kan het zijn dat dat gevoel zachter wordt. Ik vergelijk het altijd met een kind dat pijn heeft en huult. Het kind stopt niet met huilen als je het wegstuurt, integendeel, het zal waarschijnlijk harder gaan huilen. Soms krijgt het kind een snoepje, en 'dan moet het maar over zijn'. Zo'n kind kan later als gewoontepatroon ontwikkelen dat het zichzelf 'verdooft' door iets in de mond te stoppen, zoals zoetheid of alcohol.

Het gaat er om dat je dat nare gevoel leert te verdragen, zonder onmiddellijk iets te gaan **doen**.

Als je zover bent, dat je je eigen gewoontepatronen leert herkennen, dan kun je een keuze maken om daar anders mee om te gaan. Bijvoorbeeld door te accepteren dat sommige dingen nooit zullen veranderen, en dat dat ook niet hoeft. Het accepteren op zich kan, paradoxaal genoeg, toch een verandering tot gevolg hebben.

Je werkt met mindfulness in je praktijk en je bent mindfulnessstrainer. Kun je een voorbeeld geven uit je praktijk hoe mindfull(iemand daar baat bij heeft) je kunt worden?

In de mindfulnessstraining geef ik altijd de formule: Lijden is pijn x de weerstand. Pijn heeft iedereen, wat voor pijn dan ook: tegenslag, rouw, eenzaamheid, ontslag, iedereen zal vroeg of laat pijn tegenkomen. Als je dat niet verdringt (en dat kan al iets kleins zijn, zoals gaan zappen voor de televisie), en de pijn kan voelen, dan merk je dat op den duur die pijn toch minder wordt.

In mijn praktijk heb ik vaak mensen met een burn-out. Die voelen niet meer waar hun grens ligt en gaan dan soms gigantisch over die grens heen. Met als gevolg dat ze opgebrand raken en letterlijk ziek worden. Door mindfulness leer ik hen hun lichamelijke gewaarwordingen en hun gevoelens weer serieus te nemen. Er aandacht voor te hebben, en te luisteren naar wat hun lichaam en geest vraagt.

Tijdens de StilteWandelingen praat je niet maar is dat alles?

De stilte tijdens de wandelingen ervaren de deelnemers al als heel prettig. Ze worden niet afgeleid door allerlei prietpraat. Daarnaast kunnen zij alle zintuigen gebruiken: ze zien de prachtige bloemen, ze ruiken de geur van tijm en marjolein, ze voelen de zon en de wind op hun huid, ze horen het fluiten van de hop en de bijeneter. Tijdens de lunch zijn we heel mindful aan het eten. Dit alles maakt dat we steeds in het 'hier-en-nu' zijn. Natuurlijk zijn er wel gedachten die afleiden, maar de overweldigende natuur en het lopen op zich (je ene voet voor de andere plaatsen) maakt dat je je steeds bewust bent van het huidige moment.

Daarnaast nemen we elke dag een van de Mindfulness thema's mee: niet oordelen, geduld, eindeloos beginnen, vertrouwen, niet streven, acceptatie en loslaten. Daar zoek ik meditatie en gedichten bij uit. En 's middags maken we haiku's. De haikuplek is de plek waar je bent als je pauzeert en je open stelt voor dat wat je ervaart terwijl je dat ervaart. Je gebruikt daarbij weer je zintuigen en schrijft in drie regels wat je waarneemt. De lettergreppindeling is 5-7-5., maar daar hoeven deelnemers zich niet al te strikt aan te houden, anders gaan ze te veel 'in hun hoofd' zitten. Ik heb al zulke prachtige haiku's gehoord, die echt het huidige moment vertegenwoordigen.

Wat probeer je te bereiken of wat proberen de wandelaars te bereiken?

Er kunnen veel verschillende redenen zijn waarom mensen willen deelnemen aan de stilte wandelingen. Vaak is de reden simpel: "Ik kan meer genieten als ik niet afgeleid wordt door geklets van anderen". Maar er kunnen ook redenen zijn, als: "Ik wil me meer bewust worden van mijzelf. Wie ben ik, wat wil ik in het leven". Het mooie is dat de verschillende redenen naast elkaar kunnen bestaan.

Ik zelf heb niet een bepaald doel. Ik voeg mij zoveel mogelijk naar wat de groep wil. En als er

verschillende doelen zijn, probeer ik dat waar het kan samen te voegen. Daarnaast kunnen deelnemers mij ook altijd apart spreken als zij dat willen.

Waarom doe jij de StilteWandelingen op Kythira, hoe kwam je op het idee? En waarom in deze periode eind maart begin april?

Ik woonde meer dan 25 jaar geleden twee jaar op Kythera, en het eiland heeft altijd een warme plek in mijn hart gehouden. Er zijn zulke prachtige wandelingen, die zich zo mooi lenen voor wandelen in stilte. Sommige wandelingen passen ook heel mooi bij een bepaald mindfulness thema. Zo gebruik ik bij de prachtige rondwandeling naar de waterval en de kloof met de oude watermolens bij Milopotamos altijd het thema 'vertrouwen'. Het is een wandeling waarbij je drie keer de beek moet oversteken en er zijn ook nogal wat losse stenen en steile afgronden. Dat vergt vertrouwen, zowel in jezelf als in de anderen.

Het idee ontstond toen ik in 2009 weer op Kythera kwam en jullie ontmoette. Ik ben zelf erg blij met jullie prachtige questhouse en jullie geweldige back-up. Jullie zorgen zo goed voor de praktische zaken. Ik hoef mij alleen maar te richten op de wandelingen en die 's avonds voor te bereiden. De rest gaat voor mijn gevoel vanzelf. Dat ervaar ik als heel ontspannen.

Deze tijd is voor mij ideaal. Het voorjaar met zijn prachtige natuur. Meer mindful kan het niet zijn.

Wat wil je nog kwijt?

Dat Mindfulness in principe goed voor iedereen is. Mindfulness is ook geen therapie, maar meer een manier van leven. Mensen geven ook vaak aan dat ze meer genieten van het leven.

En wat ik ook belangrijk vind (ik houd zelf helemaal niet van 'zweverig gedoe'); het is wetenschappelijk ook bewezen dat mindfulness werkt! Op internet kun je hier de bewijzen van vinden.