



Titia de Vries

56 jaar, coach en organisator high-end retraites

Na een lange carrière als communicatieadviseur en leidinggevende bij de overheid ben ik eind 2003 mijn eigen bedrijf gestart, Clarity Coaching, gespecialiseerd in team- en executive coaching. Een spannende stap die goed voelde, maar me ook kwetsbaar maakte. Dat realiseerde ik me pas goed toen ik begin 2007 te horen kreeg dat ik een agressieve vorm van borstkanker had. Ik moest niet alleen letterlijk overleven, maar ook zorgen dat ik financieel overeind bleef. Een buffer om rustig een jaartje uit te zieken had ik niet, dus een maand na mijn laatste chemo was ik alweer aan het werk. Petje af, zei iedereen, maar knokken was de enige optie.'

'Twee operaties, de chemo-kuur en daarna nog vijf jaar lang hormoonpreparaten met ellendige bijwerkingen slikken. Bij elkaar was het een flink pakketje. Ondernemen met een kale kop was ook een uitdaging.'

'Toch was de mentale confrontatie misschien nog het heftigst. Ik had jarenlang anderen begeleid bij het vinden van de juiste koers, nu had ik zelf behoefte aan nieuwe handvatten op zoek naar rust en evenwicht. Door een aantal reizen naar India was ik al eerder geïntrigeerd geraakt door het boeddhisme, maar bij mijn kennismaking met de boeddhistische leraar Tulku Lobsang Rinpoche op een Happinez-dag in Amersfoort – in 2008 – was het alsof mijn ogen

opengingen. Toen hij later dat jaar nog een aantal workshops in Nederland gaf, ben ik doodleuk achter hem aan gereisd tot in Ter Apel.'

Schadelijke gedachten

'Het was best raar: ik, die altijd een grote hekel had gehad aan volgzzaamheid en toewijding, wilde bij deze man horen. Ik voelde mededogen en liefdevolle vriendelijkheid, waarden die horen bij het boeddhisme. De bedoeling is natuurlijk dat je ze niet alleen ontvangt, maar ook toont aan anderen om hen te helpen op hun pad naar de verlichting. Die verlichting houdt in dat je je hebt weten te verlossen van schadelijke gedachten en emoties, en daarmee van menselijk lijden. Dat klinkt nogal groot, maar vaak scheelt het al wanneer het je lukt allerlei heftige gevoelens van iets meer afstand te bezien en te beseffen dat ze voortkomen uit jouw eigen visie op de wereld.'

'De praktische versie van de boeddhistische leer kennen we tegenwoordig als mindfulness. Technieken uit deze hoek zijn inmiddels een vast onderdeel geworden van mijn leven, maar ook van mijn coachingtrajecten. Wat niet wil zeggen dat ik coaching alleen maar spiritueel benader. Na de zomer rond ik een internationale topstudie aan de VU Amsterdam af en accrediteer ik als Master Practitioner Coach, het hoogst haalbare Europese niveau voor coaches.'

'Het grootste deel van mijn werk speelt zich af in Nederland, maar daarnaast verzorg ik elke zomer

retraites in een ayurvedisch strandresort in Sri Lanka. Dat resort ontdekte ik bij toeval in de periode dat ik me nog ziek voelde door de pillen. Het is een familiebedrijf met een heel ontspannen sfeer, waar je elke dag massages en pakkingen krijgt, en watten met tincturen op plekken waar het bij jou piept en kraakt. Plus heerlijk eten dat ook nog eens razend gezond is.'

Op de warme rotsen

'Ik kwam er als herboren vandaan, en ben in dat eerste jaar meteen nog een keer gegaan. Toen kwam al snel de gedachte op om zo'n ayurvedische kuur te combineren met mindfulness-lessen. Zo zijn de tien-daagse retraites ontstaan, waarbij mijn doel overigens verder strekt dan dat je er eens even uit bent. Ik reik gereedschap aan waarmee je thuis verder aan de slag kunt.'

'Onderdeel van de retraite is een avond mediteren samen met een monnik op een eiland vlakbij. Mensen reageren daar altijd heel enthousiast op. Het is ook heerlijk om op de warme rotsen te zitten en de zon in de zee te zien zakken terwijl er een diepe rust over je komt. Maar het is zeker niet zo dat ik zeg: mediteren moet. Eerlijk gezegd vind ik het zelf lastig om thuis in mijn eentje op een kussen te zitten en te proberen mijn hoofd leeg te krijgen. Dan denk ik toch al gauw aan mijn boodschappenlijstje of zo. Mijn tactiek is dat ik met aandacht leef, volkomen bewust van wat ik doe en denk. Op die manier is een rit in de auto al meditatie.'

*'Je krijgt er elke dag
massages en pakkingen,
en watten met tincturen
op plekken waar het bij jou
piept en kraakt'*

