

‘Je vraagt kwetsbaarheid van een ander - dan kun je zelf niet afzijdig blijven’

IN GESPREK MET JUDITH BUDDÉ

Bastiaan VAN GILS

‘Mijn ene zusje studeerde orthopedagogiek, dus dat ging niet meer. En mijn andere zusje studeerde psychologie, dus dat kon ik ook niet meer doen. Als ik er nu aan terugdenk, vind ik dat eigenlijk raar. Waarom zou je niet ook psychologie kunnen studeren, als je zusje dat studeert? Maar toen was het heel duidelijk voor mij: dat ging ik niet doen.’ Ik ben op bezoek bij Judith Budde, directeur van conferentie- en opleidingscentrum Het Balkon en opleider in onder meer Voice Dialogue. Van huis uit is ze neerlandica, mede dankzij haar zusjes. Via een omweg en de kennisgeving met Frank Oomkes in Wageningen kwam ze in het trainersvak terecht. Ze traineerde veel, op allerlei plekken, over vele

onderwerpen. Totdat ze vijftien jaar geleden, met René Meijer, besloot een eigen plek te zoeken. Ze verhuisde van Utrecht naar een voormalig klooster in het Twentse Vasse en startte Het Balkon. Voice Dialogue kende ze al langer, maar in Vasse koos ze ervoor als hoofdrichting.

Je hebt dus vele jaren als trainer gewerkt. Hoe heb je dat ervaren?

‘Het was helemaal mijn ding, maar ik haatte het ook: geweldig en vreselijk. Ik ben

Ir. B.J.C.M. van Gils is directeur bij organisatieadviesbureau Het Consulaat te Amsterdam en redactielid van dit tijdschrift. Website: www.hetconsulaat.nl. E-mail: bastiaan@vangils.org.

heel geïnteresseerd in het verhaal van de mens. Hoe zitten we in elkaar? Waarom doet iemand zoals hij doet? En dat van mijzelf: waarom doe ik wat ik doe? Ik vind dat heel fascinerend. En ik vind het ontzettend leuk en fijn om een stukje op te mogen lopen met iemand. Mee te kijken, een spiegel te kunnen zijn, iets terug te kunnen geven: "Hé, dit valt me aan je op. Waarom denk je dat je dat niet kunt? Ik heb een heel andere indruk." Waarde kunnen hebben als reflectieplek, als spiegel voor de ander. Om de ander zichzelf beter of anders te leren zien. Dat is zo ontzettend rijk om te doen.

Ook werken met groepen vind ik heel leuk. Ik kan in dit werk alles kwijt: intellectuele uitdaging, inspiratie - steeds weer nieuwe dingen. Contact maken, liefde, creativiteit en kennis. Alles komt voor in dit vak, alles kun je erin kwijt. En als het dan lukt om zo'n team weer vlot te trekken en ze het weer lekker hebben samen, dan is dat fijn. Het is een vak waar je tot je dood in kunt studeren. Het is nooit af, het is heel rijk.

Maar het is ook verschrikkelijk werk: wanneer doe je het goed? Je moet op je handen kunnen zitten, soms door de zure appel heen bijten. Hoe stimuleer ik ze te zeggen wat ze denken of voelen? Het kan heel stroperig verlopen, zodat je niet weet wat je moet doen. Dat maakt het vak ... het is geen wiskunde van één plus één is twee. Het is iedere keer weer zoeken. Het heeft veel niveaus, is complex en uitdagend. Ik geef nu meer dan 25 jaar training en ik ga echt niets anders meer doen.

Ik ben natuurlijk ook ondernemer. Ik geef leiding en heb een instituut en een pand, waar van alles mee moet. Alles wat ik als trainer niet kan, kan ik kwijt in dat andere beroep.'

Hoe kwam je in Vasse terecht?

'René en ik vinden de context belangrijk: de plek waar je opgeleid wordt, doet ertoe. Het maakt voor het leerproces uit of je in een kelder, een zaaltje zonder ramen zit of in een fijne ruimte waar de omgeving meehelpt om te openen. Dat heeft natuurlijk ook met emotie te maken. Vasse is een klein dorp, omgeven met prachtige bossen. Het is er vooral heel rustig. En mensen moeten een stuk rijden om bij ons te komen, een afstand overbruggen. Zo kunnen de deelnemers al letterlijk afstand nemen van waar ze vandaan komen; ze gaan er echt vandaan.

Het is een warme plek, comfortabel en ongedwongen, waar alles erop gericht is dat mensen zich snel kunnen ontspannen. Ze kunnen hun gang gaan en daardoor alle aandacht richten op waar ze voor gekomen zijn. Onze staf probeert op een prettige manier persoonlijke aandacht te geven, zonder opdringerig te zijn. Ook de faciliteiten zijn op orde; dat maakt dat mensen zich bij ons op hun gemak voelen en zich dus ook gemakkelijker openstellen - over emoties gesproken. En het is natuurlijk spannend om te leren.'

En hoe ben je op Voice Dialogue uitgekomen?

'Ik deed in 1998 een psychodramaopleiding bij Lex Mulder. Psychodrama was een vernieuwende tool, waarmee je kunt spelen, dingen in scène kunt zetten, kunt verbeelden. Dat je met creativiteit zoveel in beweging kunt krijgen, was voor mij een openbaring. Binnen die opleiding besteedde Mulder ook aandacht aan Voice Dialogue. Ik vond het een prachtige psychologische visie en was er heel enthousiast over. Ik ben me erin gaan specialiseren, eerst

bij Robert Stamboliev en daarna bij de grondleggers Hal en Sidra Stone. Ik ben verschillende keren naar Californië gereisd, om trainingen bij hen te volgen en ben goed met Hal en Sidra bekend geraakt. Hun werk is een grote bron van inspiratie voor mij.

Voice Dialogue gaat ervan uit dat wij niet uit een enkel ik bestaan, maar uit een heleboel verschillende ikken. Op een heel gewone en gezonde manier. Iedereen heeft dat. Of, anders gezegd, we hebben een heleboel innerlijke reacties, vaak tegenstrijdig en die trekken aandacht. We doen alsof dat verschillende persoonlijkheden zijn, waarmee je kunt praten. Elk van die persoonlijkheden kun je zien als een wezen van vlees en bloed.

Zo hebben we subpersonen die van harmonie houden. Het is belangrijk in onze relaties dat we niet continu conflicten hebben. Heel veel mensen hebben een sterk ontwikkelde aardige kant, met een uiterst sensitieve blik: waar wordt het disharmonieus? En als dat gebeurt, gaat die kant wat doen: iets aardigs zeggen, pampieren. Die kant kan zich ontspannen als het prettig is en wordt nerveus als dat niet zo is. Subpersonen kunnen net als wij het hele palet van gevoelens ervaren: bang, blij, bedroefd en boos.'

Als ik een emotie ervaar, ga ik dus op zoek naar de 'ik' die boos is?

'Precies. Wie in jou is nu zo boos? Het kan zijn dat iemand bijvoorbeeld aangesproken wordt omdat hij altijd zo nukkig doet. Dan kun je zeggen: die persoon is niet nukkig, maar heeft een nukkige kant. Het is interessant die nukkige kant te ontmoeten. Wanneer komt hij op? Waar is hij op gericht? Zodat je meer tekst en uitleg krijgt,

als een soort ondertiteling, maar dat je ook kunt gaan zien: ik heb die kant, maar ik ben hem niet. Ik kan meer de regie gaan voeren over dat hele innerlijke gebeuren. Voice Dialogue helpt je om opnieuw in contact te komen met gevoelens die je normaal gesproken verstoot. Niet om er vervolgens helemaal mee samen te vallen, maar om ze anders te gaan hanteren, zodat je een breder gedragsrepertoire krijgt. De kern van alles is kwetsbaarheid. Het wegdrukken van emoties heeft altijd iets te maken met dat iemand het lastig vindt om iets te beleven, dat hij bang is voor wat er gebeurt. Dat hij afgewezen wordt, iets doet wat niet hoort. We moeten ons hele driftensysteem op de een of andere manier leren hanteren. Als je als kleuter je peuterzasje aan de haren door de kamer sleurt, dan weet je nog niet dat dat niet mag. Dan is het maar goed dat vader en moeder zeggen: dat mag niet! We ontdekken heel intuïtief, zonder dat nog al te zeer te begrijpen: dit mag wel en dit mag niet. Het ligt opgeslagen in het lijf, dat voorwoordelijke.

Met Voice Dialogue kun je herontdekken wat nu eigenlijk de regels zijn die je met je meedraagt. Wanneer er kanten opstaan die je beschermen tegen pijn, angst en kwetsbaarheid, en welke kant dan verstoten wordt.'

Dus aan de ene kant contact maken met die emotie, zodat we er niet van weg hoeven. Maar ook: er niet mee samenvallen, want er is meer.

'Zo is het. Stel een meisje houdt een spreekbeurt op de middelbare school en het lukt niet. Dat is een akelige ervaring. Ze slaat dicht, bloost, er wordt gelachen. Je kunt je voorstellen dat er dan een kant

opstaat die zegt: dat doen we nooit meer. Ik ga nooit meer voor een groep staan. Of een kant die zegt: dat kun jij niet. Er ontstaat een subpersoon die op een heel slimme manier deze situatie weet te vermijden, zodat het meisje dit gevoel niet meer hoeft te ervaren.

Later komt ze in supervisie of coaching, omdat ze in haar werk toespraken moet houden, maar dat niet durft. Alleen het idee al roept de oude angst weer op. Het mooie van Voice Dialogue is dat we dan niet eerst met die angst gaan praten. We praten om te beginnen met degene die voorkomt dat er een toespraak gehouden wordt: de primaire, beschermende ik. Die kan vertellen wat er gebeurd is en zegt: ik voorkom dat je dit nare gevoel ooit weer hoeft te hebben.

Wil zij toch leren toespraken te houden, dan moet de begeleider ook praten met de kant die zo bang is. Maar alleen voelen hoe bang je bent, helpt niet om die toespraak te houden. Dus je komt altijd terug naar het midden. Om en om identificeren we ons met een bepaalde subpersoon en disidentificeren we ons; we maken ons er weer van los. De cliënt ervaart: wat heb ik een bange kant. Ik ben niet bang, maar heb een bange kant. Er ontstaat een scheiding tussen het angstige deel en de hele persoon die veel meer in huis heeft. Die de angst wel toelaat, maar er niet helemaal mee samenvalt.'

Dus eerst de kant waarderen die je eigenlijk op slot zet?

'Ja, want die kant heeft ons gered. Die heeft gezorgd dat we niet nog meer pijn hadden. Neem er alsjeblieft geen afscheid van. En vanuit die waardering komt er vaak ontroering. Je subpersoon hoort ein-

delijk eens dat hij welkom is. Hij heeft zich zijn hele leven uit de naad gewerkt om je bescherming te bieden en meestal krijg hij stank voor dank. Na de ontroering kan er ruimte ontstaan voor een andere kant.'

Je moet dus het 'emotieslot' leren kennen, maar ook zorgen dat het je niet langer beheerst. Wat is daarin de taak van de begeleider?

'Ik doe het samen met de cliënt. We hoeven niet op zoek naar angst, verdriet of pijn. Als je eerst met de primaire ikken spreekt, ontstaat er vanzelf ruimte voor verstoten kanten. Stel, je cliënt heeft een sterke pleaser in zich en kan dus niet zo goed assertief zijn. Als ik zo iemand vraag of ik eens met die boze kant mag praten, komt er meestal niets. Maar als ik eerst uitgebreid met de pleaser praat, totdat hij is uitgesproken, dan komt er vaak vanzelf een tegenreactie: kan dat aardige niet een tandje minder? Door eerst helemaal met je pleaser te mogen samenvallen, kun je je er daarna ook van onderscheiden. Er komt ruimte voor de polariteit. Vanuit de primaire kanten kom je bij verstoten kanten. Als begeleider houd je in de gaten of het niet te veel of te weinig is.

Veel mensen hebben angst voor hun eigen agressie en kracht, bijvoorbeeld een heel aardige cliënt met een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Hij is een fijne leidinggevende, maar hij begrenst te weinig. Als het nodig is, lukt het hem niet om tegen een medewerker te zeggen: nu is het genoeg. Daarom komt hij in coaching. We ontdekken dat hij een sterke verantwoordelijke kant in zich heeft. We ontdekken ook dat hij het heel lastig vindt om boos te worden. Dus we praten met de verantwoordelijke kant en die vertelt dat hij als



jongetje driftig was. Dat hij op school een jongen geslagen heeft, die in het ziekenhuis terecht kwam met wat tanden uit zijn mond. Dan kun je wel begrijpen waarom die driftige kant geen plek meer heeft. Als deze man irritatie voelt, stapt de verantwoordelijke kant naar voren en wordt hij weer begripvol. Hij is bang voor zijn eigen kracht en mag zich nooit meer zo laten gaan.

Na het gesprekje met de verantwoordelijke kant komt hij terug in het midden en zegt: dit wist ik echt niet. Ik wist echt niet meer dat het daarmee te maken heeft. Dat was toen. En ik weet nu wel dat ik daar niet zo bang voor hoeft te zijn.

Dat geeft toestemming om te praten met die enorm krachtige kant. Wat een energie, kracht, visie en helderheid! Die subpersoon kan wél zeggen: nu is het afgelopen. Het is een kant die heel goed kon begrenzen. Heel voorzichtig leert de cliënt zijn kracht toe te laten, maar dan moet hij zijn verantwoordelijke kant wel geruststellen dat het niet uit de hand gaat lopen.

Wat je in feite doet is allerlei gevoelens toelaten. Je onderzoekt ze op een veilige manier en gaat er de regie over voeren.'

In Ik (k)en mijn ikken schrijf je over bindingspatronen. Hoe werkt dit tussen mensen?

'In alle relaties reageren subpersonen op elkaar. Mensen zorgen voor elkaar: ouders en kinderen, maar ook volwassenen onderling. We doen en laten dingen voor elkaar. Je ruimt rommel van de ander op. Of de slordige figuur gaat wat meer opruimen dan hij wil, voor de ander. Liefde is geven en nemen, zeggen we dan.

Het wordt een bindingspatroon op het moment dat je geen keuze meer hebt, maar

voelt: als ik dit niet doe, wordt het minder harmonieus. Je doet het om het fijn te houden. En het blijft dan ook fijn. Maar als je dan een keer niet opruimt en de ander wordt boos, dan wordt het complex. De keuze in je reacties wordt steeds minder: je kunt beiden alleen nog vanuit een bepaalde subpersoon reageren. Dat wringt, maar geen van beiden zegt er iets van. Zolang het nog werkt is het een positief bindingspatroon, maar het wordt een negatief bindingspatroon als we weer ruimte willen creëren. Dat zijn de momenten dat we ruzie maken.

In de positieve binding reageren subpersonen op elkaar, maar we hebben geen contact met onze onderliggende kwetsbaarheid. We communiceren niet over iets dat we voelen, of we voelen het niet eens, vanuit angst de ander teleur te stellen of pijn te doen. In de negatieve binding communiceren we er ook niet over, maar in plaats van meebewegen worden we kritisch op de ander.

Voice Dialogue helpt om meer vanuit een bewust ego, de middenpositie, te zeggen: het wordt tijd dat ik stop om voor jouw kwetsbaarheid te zorgen en jij voor de mijne. Laten we voor onze eigen kwetsbaarheid zorgen.'

Het gaat er dus om je eigen kwetsbaarheid onder ogen te komen.

'Welke behoefte van mezelf heb ik over het hoofd gezien? Dat speelt net zo hard in begeleidingsrelaties: er ontstaat een bindingspatroon tussen professional en cliënt. De professional wordt, net als de cliënt, gereduceerd tot een aantal subpersonen. Dat is inherent aan de aard van de relatie: ik ben de begeleider en jij komt met een probleem. Ik ga jou helpen en niet

andersom. Ik moet kwaliteit leveren en jij mag doen wat je wilt. Impliciete afspraken verenigen ons: mijn negativiteit over de cliënt is moeilijk een plek te geven - net zo goed als de negativiteit van de cliënt over de begeleider, trouwens. De begeleidingsrelatie zelf roept op om er niet met je hele hebben en houden te zitten.

Die bindingspatronen zijn overigens niet slecht; het zijn richtingaanwijzers. Welke kant in mij is primair en welke is verstoten? Degene aan wie ik mij het meeste erger, is degene die het sterkste in huis heeft wat ik in mijzelf verstoten heb. Dan worden relaties ook heel interessant, evenals irritaties. Hoe meer ik me aan een collega erger, des te meer kan spelen: die kan iets wat ik niet in huis heb. Dan zou een "homeopathische" dosis van wat hij in huis heeft, mij dus heel goed doen.

Een voorbeeld voor de begeleider: de nieuwe cliënt blijkt een interessante, invloedrijke persoon. Je bent eigenlijk wel onder de indruk. Als je het goed doet, zou het zomaar kunnen dat er meer werk uit voortkomt. Zo wordt er aan de kant van de coach of supervisor al kwetsbaarheid geraakt. Afhankelijkheidsgevoelens gaan een rol spelen, want de begeleider is net zo afhankelijk van de cliënt als andersom. Het ervaren en bewust zijn van die kant, er professioneel mee in contact zijn, helpt om vrijer te zijn in je begeleiding. En jezelf te ontwikkelen: kan mijn cliënt iets wat ik niet in mijzelf toelaat?

Hoe leren jullie dat aan anderen bij Het Balkon?

'Door stil te staan bij de vraag: wat gebeurt er met mij in relatie tot mijn cliënt? Wat voel ik? Wat ben ik dan geneigd te doen? Wat kan ik ermee in mijn sessies? Of welk

huiswerk heb ik te doen? Als begeleider moet ik kijken hoe ik voor mijn eigen kwetsbaarheid zorg, zodat ik in de sessie een breed repertoire heb en beter werk kan leveren.

Ik stuit wel eens op een subpersoon tijdens zo'n gesprek met de cliënt en zeg dan: ik merk dat ik onder de indruk ben van jou; ik ga me kleiner voelen. Dan gebruik ik iets wat ik zelf voel, om de ander feedback te geven. Dus ook de vraag: zou het kunnen dat dit ook in je werk gebeurt? Dat, als jij in de buurt bent, dat anderen zich kleiner voelen?

Ik denk dat je er als begeleider goed aan doet te laten merken wat je ervaart. Je vraagt aan de ander kwetsbaarheid en om zich te laten zien; dan kan het niet dat jij zelf niet meedoet. Iemand mag best zien dat ik ontroerd ben en soms rolt er een traan over mijn wangen, als ik geraakt ben door wat de ander zegt. Maar ik moet niet in snikken uitbarsten, want dan word ik het probleem en ik ben er uiteraard voor de ander.'

Zijn er subpersonen waar je veel begeleiders mee ziet worstelen?

'Heel generalistisch gezien kun je zeggen dat mensen die kiezen voor het vak van begeleider, vaak geïnteresseerd zijn in anderen, van luisteren houden, willen helpen, en open, warm en betrokken zijn. Dat register van subpersonen hebben ze vaak goed ontwikkeld. En de tegenpolen vaak wat minder: grenzen stellen, zakelijk zijn, acquireren, de markt benaderen en jezelf onder de aandacht brengen. Veel coaches vinden het lastig om zichzelf te laten zien; dat hebben ze vaak verstoten.

Daarnaast raakt het ook een van de moeilijkste dingen in ons vak: als je graag wilt



helpen en betaald wordt om resultaat te boeken, valt het niet mee om minder te doen. Om niet te gaan pushen, oplossingen aan te dragen of te gaan adviseren. Mensen gaan drammen en versnellen, en vergeten te vertrouwen op wat eigenlijk de belangrijkste rol is: dat je er bent.

Irvin Yalom schrijft daar heel mooi over. In zijn nieuwste boek, *Eendagsvlinders*, schrijft hij zoiets als: "Nu doe ik dit werk al zo lang en heel eerlijk gezegd weet ik nog steeds niet wat werkt. Ik weet het vaak niet. Ik heb het idee dat ik een briljante interventie heb gedaan. En dan komt mijn cliënt de keer erna terug - heel mijn interventie vergeten - en dan is er iets anders dat dan wél een enorme impact heeft gehad. Ik vergeet zo vaak dat het belangrijkste wat ik te doen heb is er gewoon te zijn en er volledig te zijn en te vertrouwen dat door er te zijn de ander in de ontmoeting met mij zichzelf ontdekt. Ik hoef niet zoveel te doen, zo briljant te zijn." Dat is voor veel begeleiders natuurlijk wel moeilijk.'

Laat staan voor een opleider van coaches en begeleiders ...

'Inderdaad! [lacht] Ik moet eerlijk zeggen dat, als ik een demonstratiesessie houd, er in mij altijd een innerlijk kind is dat het spannend vindt of of een innerlijke criticus die bang is dat het geen goede demonstratie zal worden. En als het dan niet helemaal een prachtige demonstratie was, ben ik bang dat de deelnemers mij geen goede opleider vinden, dat ik door de mand val. We hebben wel eens bedacht om een training gaan geven met als titel *Lekker samen door de mand vallen*. Veel be-

geleiders kennen dat gevoel: doe ik het wel goed? Ze zijn bang om niet te voldoen.

Het vak vraagt het vermogen veel te verdragen in onze praktijkruimte. Verdriet, ongemak, dat het even stil wordt of dat je denkt dat je helemaal nergens gaat komen. Je gunt de ander dat hij niet zo verdrietig is en wilt dat eigenlijk wel weg nemen. Maar de wijsheid ligt erin dat de ander het mag voelen en dat je helpt het te dragen. Ik geloof dat het daarom een vak is waarbij je soms denkt: waarom doe ik dit eigenlijk?'

Als begeleider dus niet meewerken aan het wegpoetsen van emoties?

'Precies, je bent de vroedvrouw van het herontdekken van kanten van de cliënt. Juist niet wegpoetsen maar ruimte maken, zodat gevoelens en inzichten er kunnen zijn, en ook niet forceren wat zich nog niet aandient. Niet ergens naartoe willen waar de cliënt nog niet is. Onderweg wil de psychologische betweter nog slimme dingen zeggen - ik bezondig me er ook aan. Ik denk regelmatig: voegde dit nu wat toe? Ik had misschien beter mijn mond kunnen houden.

Ik geloof dat het werk van Brené Brown over kwetsbaarheid juist ook van toepassing is op de begeleider. Dat het de kunst is heel mild te zijn, niet perfect te willen zijn. Te mogen aanmodderen. Het ontslaat je niet van de plicht je professioneel te ontwikkelen en betekent niet dat je maar wat kunt doen. Maar dat aanmodderen is ook belangrijk in ons vakgebied. Misschien is dat juist meesterschap: te mogen aanmodderen.'

