

Jakob van Wielink

‘De mens is een menigte.’

Een gesprek met Jakob van Wielink verdient rust en aandacht. Hij laat je nadenken over jezelf, je leven en hoe je kunt helpen het leven van anderen mooier te maken. Rust en aandacht zoekt de leiderschaps- en transitiecoach ook in de boeken die hij leest.

Jakob rondde onlangs met twee collega's de vertaling af van een van de meest impactvolle boeken in zijn leven: *Laat je niet gijzelen*. ‘George Kohlrieser beschrijft daarin dat je onmogelijk anderen kunt leiden en inspireren als je de mechanismen niet kent die jou soms blokkeren of teweel gijzelen. Vooral impact had zijn onderzoek naar *secure bases*: mensen die zorgen voor een gevoel van veiligheid en comfort waardoor jij experimenten aan durft te gaan. Zij luisteren zonder oordeel, *caring*, én dagen je uit om werkelijk verder te komen, *daring*. Als je weet dat je gegijzeld wordt, zoek dan je *secure bases* op. Het mooie is natuurlijk dat je als leider en coach voor anderen een *secure base* kunt zijn.’

Aan de basis van zijn werk als transitie- en leiderschapsexpert staat de hechtingstheorie van de Britse psychiater John Bowlby. De boeken *Attachment in Adulthood* en *Attachment-Informed Grief Therapy* maken zijn benadering en daaruit volgend onderzoek toegankelijk. ‘Bowlby liet in de jaren vijftig het fundamentele belang van gezonde emotionele verbinding voor een kind zien en daarmee ook de mogelijkheden van een mens om om te gaan met tegenslag en verlies.’ *Attachment-Informed Grief Therapy*



verklaart hechting op neurologisch niveau en is een ontroerend boek voor Jakob. ‘Het gaat erover hoe je je als begeleider verbindt met anderen. Je kunt daarbij nieuwe verbindingen in de hersenen maken die oude hechtingswonden overschrijven.’ Dit boek ligt nu op zijn nachtkastje. ‘Ik ben er nog wel even mee bezig, maar het is fascinerend. Zo leren we steeds meer over hoe we ons hele lijf nodig hebben om ons brein rustig

‘We hebben onze *secure bases* tot onze allerlaatste levensadem nodig.’

te krijgen zodat het in staat is tot leren en verbinden.’

‘Een van de allermooiste boeken die ik de afgelopen jaren heb gelezen, is de roman *Plotseling, liefde* van Aharon Appelfeld.’ Hoofdpersoon Ernst is in de zeventig en heeft een jonge huishoudster wier ouders niet zo lang geleden zijn overleden. ‘Tussen die twee ontstaat een hechte liefdesband. In haar relatie met Ernst ontdekt Irena hoe ze aan haar ouders gehecht is en naarmate ze langer bij hem blijft, geeft ze hem de ruimte om in het reine te komen met zijn pijnlijke verleden.’ Het boek is een aanklacht tegen het idee dat alles snel moet. ‘We hebben ook de vertraagde tijd nodig. Om een echt diepgaand gesprek te voeren, om samen stil te zijn, om verbinding te maken en om in contact te komen met onze nieuwsgierigheid. Daar gaat de liefde over.’ Hij legt daarbij ook de link naar *secure bases*: ‘We hebben ze tot onze allerlaatste levensadem nodig.’

Het laatste boek waarover hij vertelt, ligt regelmatig op Jakobs nachtkastje. Het is de dikke bundel *Einde en begin. Verzamelde gedichten* van de Poolse dichteres Wislawa Szymborska, Nobelprijswinnaar voor Literatuur. ‘Bijna al haar gedichten heb ik wel honderd keer gelezen.’ Jakob leest het gedicht *Het schrijven van een CV* met rustige stem voor. Het gedicht maakt pijnlijk duidelijk hoe we zaken platslaan. ‘De mens is een menigte, heeft zoveel geschiedenis. Wie ben je echt? Wat is je achterkant?’ (NvO)