

We leren van dat wat niet gezien wil worden

In gesprek met Jakob van Wielink



Jakob van Wielink,
leiderschapscoach

Tekst: Miloe van Beek,
tekstschrijver en journalist

Leiderschapscoach Jakob van Wielink geeft in Dominicanenklooster Huissen regelmatig trainingen en retraites. Daarin leert hij mensen de beweging van het donker naar het licht te maken.

Verlangen naar licht is universeel. Waar je ook vandaan komt, in welke cultuur je ook bent opgegroeid, iedereen heeft de diepgewortelde behoefte om licht kunnen ervaren en licht kunnen zijn. Het is de overtuiging van executive coach Jakob van Wielink. 'Licht staat voor mij voor liefde, voor gezien worden, in vreugde kunnen leven, kunnen spelen en ontdekken, je talenten ontwikkelen, je uit kunnen drukken. Dat is een wens van ieder mens.'

Schoonheid

Voor veel mensen is het duister het tegenovergestelde van het licht. Van Wielink ziet dat niet zo. 'Licht en duister liggen dichtbij elkaar en gaan in een vloeiende beweging in elkaar over. Niet voor niets begint kerstmis om 12 uur 's nachts, valt de duisternis 's avonds langzaam en doet de zon er een paar uur over om 's ochtends de dag te kleuren.' Het duister typeren als iets negatiefs, vindt Van Wielink dan ook niet terecht; juist in de nacht, in donkere tijden is ongelofelijk veel schoonheid te vinden. En bovendien, hoe kun je van de dag genieten als je niet weet wat de nacht inhoudt? 'De uitnodiging in ons leven is te ontdekken hoe de breuklijnen, de 'harde enters', in ons grotere levensverhaal vloeiën. Door stil te staan bij wat er verloren is gegaan, wat pijnlijk is, vind je ook de bron van wat vreugde mogelijk maakt.'

"De angst voor duister en pijn kan ons gegijzeld houden, we zitten juist vast aan die dingen waar we geen last van willen hebben."

Gegijzeld

Wie de vloeiende beweging van donker naar licht ontdekt, vindt niet alleen zijn levensweg maar hoeft ook minder bang te zijn voor de donkere kanten van het leven. 'De angst voor duister en pijn kan ons gegijzeld houden, we zitten juist vast aan die dingen waar we geen last van willen hebben. Terwijl we het meeste kunnen leren van dat wat niet gezien wil worden. Dat erkennen betekent de

weg naar heling mogelijk maken.' In zijn trainingen nodigt hij deelnemers daarom uit juist de pijnlijke kanten uit hun leven onder ogen te zien, dat waar we bang voor zijn, wat we hebben verloren. 'Jezelf in totaliteit zien, in de pijn en schaduw, in de lastige dingen, in je falen, in waar je je voor schaamt, niet trots op bent. Het is een van grootste opgaven voor mensen, voor leiders, voor ouders, maar als het je al oefenend lukt, geeft het zoveel meer levensvreugde.' Nelson Mandela is in die zin een van zijn grote voorbeelden, iemand die zoveel vreugde uitstraalde, maar zoveel ellende meemaakte. Hij zei: 'de grootste overwinning is niet dat je nooit valt, maar dat je telkens opnieuw weer opstaat.'

Clownesk

Ook zelf kon Van Wielink zijn nieuwsgierigheid en vreugde pas echt ontwikkelen na de beproeving van de nacht: de gebeurtenissen op zijn levenslijn waar hij liever niet meer aan dacht. 'School was voor mij vaak fysiek onveilig. Ik werd intens gepest en leerde mezelf voortdurend emotioneel pantsers om te overleven. Ik deed dat door soms clownesk of rebels gedrag te gaan vertonen, versies van mezelf waar ik ook toen al niet blij mee was.' De impact op zijn leven was zo groot dat de angst om er niet bij te horen in elke nieuwe groep weer naar boven kwam. Hij vocht ertegen, pantserde zich als volwassene elke keer opnieuw. Tot het moment dat hij besloot zijn angst aan te gaan in plaats van ervoor weg te lopen. 'Ik ben me kwetsbaar gaan opstellen, mijn angst uit gaan onderzoeken en uitspreken. Ik maakte mezelf zichtbaar, stapte naar voren, in het licht. Het was een risico, mensen konden zeggen: ik wil je niet, ik moet je niet. Maar, en dat is een paradox, pas toen ik ook afgewezen en gekwetst durfde te worden, kon ik meer vreugde ervaren en beter zien wat het leven me ook allemaal aanreikte.'

Bijbelverhalen

Hij durfde dat risico te nemen met behulp van secure bases, mensen die hij vertrouwde, die hem aanmoedigden steeds opnieuw door de pijn en de schaamte heen te gaan. Nu gijzelt de ervaring hem nauwelijks meer. Andersom is Van Wielink een secure base voor anderen, een gids die zeker in de duisternis vertrouwen geeft en aanmoedigt om op avontuur te gaan. 'In die zin is een secure base lichtbrenger voor iemand anders. Hij of zij helpt, en zet in beweging.' Behalve mensen, zijn ook Bijbelverhalen voor Van Wielink een secure base, een inspiratie voor zijn eigen leven en werk. 'Jezus laat mensen letterlijk en metaforisch zien dat ellende, pijn en worstelingen ook hoop geven, hoe je van het donker naar het licht komt.' Het Klooster in Huissen geeft hem datzelfde gevoel. 'Het is een plek waar ik me welkom voel, er is zoveel zorg aandacht, vreugde en ruimte om te kunnen spelen en kwetsbaar te kunnen zijn.'

Het beste moet nog komen

Jakob van Wielink begeleidt in Dominicanenklooster Huissen het programma 'Het beste moet nog komen, persoonlijk leiderschap in tijden van (ingrijpende) verandering.' Tijdens dit programma draait het om de vraag of we de volle vreugde van ons leven kunnen ervaren, eigenaar zijn van onze talenten en onze roeping. Van Wielink: 'we hebben geen invloed op dingen die ons overkomen, wel hoe we erop reageren. Als je wil ontdekken hoe gebeurtenissen je hebben beïnvloed en welke nieuwe keuzes je kunt maken, dan worden geluk en vreugde een keuze.' De Amerikaanse psychologe en holocaust overlever dr. Edith Eger zei onlangs: 'there is a lot of untapped potential in the shadow', Zij is voor hem een grote inspiratiebron. 'Wie zegt dat hij zijn beste jaren heeft gehad, is al begonnen met sterven. Als wat je ooit had beter is dan wat je nu hebt of in de toekomst je deel kan zijn, leef je in een gevangenis en maak je niet alleen jezelf, maar ook de mensen om je heen ongelukkig. Richt je je mindset op leren, ontwikkelen en groeien, ben je nieuwsgierig hoe je het beste uit jezelf kunt halen, dan leer je leven in het licht. Elke dag opnieuw.' ■

"Wie zegt dat hij zijn beste jaren heeft gehad, is al begonnen met sterven."

