



In gesprek met Nienke de Vries en Berdine Grashuis

Vrij leiderschap in de praktijk

Auteur: Ericka Kuyters

Op de bovenste verdieping van het oude VARA-gebouw in Hilversum bevindt zich de School voor Vrij Leiderschap van Nienke de Vries en Berdine Grashuis. In hun persoonlijke ontwikkeling bij de School voor Zijnsoriëntatie ontdekten ze vrijheid. Die ontdekking bracht hen mildheid en een liefdevollere aanvaarding van hun patronen en gewoontes. De start van hun eigen school kwam voort uit de gedachte: hoe mooi zou het zijn als de ontdekking van vrijheid, zoals ze die zelf hadden ervaren, beschikbaar zou komen voor veel meer mensen en organisaties?

Nienke de Vries: "Het gaat ons aan het hart dat bewustzijnsontwikkeling vaak iets exclusiefs en solistisch blijft, zo intiem en privé. Dit staat ons inziens integratie van vrijheid in het dagelijks leven en het werkend bestaan in de weg. Bewustzijnsontwikkeling en persoonlijke

ontwikkeling krijgen pas betekenis als ze tot uitdrukking komen in de praktijk, als je vrijheid oefent in relatie met anderen. Het is belangrijk dat dat explicieter is, dat de wereld het gaat merken. In de praktijk zien we mensen die veel werkdruk ervaren, organisaties waarin zaken

onder tafel blijven, medewerkers die dimmen in plaats van zich tonen. We zien teams waar stress en lijden gewoon zijn geworden. Dat raakt ons pijnlijk en dat kan echt anders.”

Vrij perspectief

Vrijheid. Wat bedoelen jullie daar precies mee?

Berdine Grashuis: “Dat verwijst naar dat je altijd vrij bent geweest. Wij mensen identificeren ons vaak met wie we zijn geworden vanuit onze geschiedenis. Je kijkt bijvoorbeeld naar jezelf door de bril: ik ben de jongste uit het gezin, dus moet ik op mijn beurt wachten. Door de wereld zo waar te nemen, maak je van jezelf iemand die klein en afhankelijk is en maak je de ander groot en bepalend. Van daaruit reageer je onvrij en defensief. Op die manier vul je jouw wereld in met vooringenomenheid en verhalen vanuit je geschiedenis, en geloof je dat het daadwerkelijk zo is.”

Nienke: “Op het moment dat je die verhalen niet maakt, als je stopt en stilstaat, kan je weer in contact komen met je oorspronkelijke vrijheid. Jouw zijn is al volledig, heel en geworteld in het tijdloze nu. Daar hoeft je niets voor te doen. Je komt dan in contact met oningevuldheid, met vrede en schoonheid. Zijn wordt voorgrond – de ruimte waarin het leven zich toont. Op dit moment beleef je jezelf en de ander los van je patronen en beperkende overtuigingen en kan je vrij en volwassen de relatie ingaan. Dat is zowel bevrijdend voor jezelf als voor de wereld om je heen.”

Dus als ik het goed begrijp: je bent altijd al vrij geweest. Maar je geschiedenis en je opvoeding bepalen het perspectief waarmee je naar jezelf en de wereld kijkt, en de verhalen die daarbij horen.

Berdine: “De identificatie met je verhalen maakt het lijden dat je ervaart. Als je die identificatie kan loslaten en weer in contact komt met de oorspronkelijke vrijheid die er altijd is, kun je in het moment zijn. Je bent dan in verbinding met alles wat is.”

Dat verwijst naar de theorie van de non-dualiteit dat we allemaal met alles verbonden zijn en onderdeel zijn van dezelfde bron. Gebruiken jullie dat in je werk?

Berdine: “Het gegeven van non-dualiteit ligt onder ons werk. Het gaat over het herkennen van alles als een uitdrukking van zijn. Hoe we ons in het moment ook voelen, of we ons nu vrij voelen of verkramp, het is allemaal vrij om te beginnen. Op het moment dat we het niet meer anders willen dan het is, komen we in contact met de stromende werkelijkheid: met ruimte, tijdloze liefde, leegte en openheid waarin alles verschijnt en verdwijnt.”

Als ik jullie website zie dan denk ik niet: die zijn even diepzinnig en spiritueel ingewikkeld bezig. Toch gaan jullie uit van een diep bewustzijn dat je naar een niveau weet te fillen waar mensen ook daadwerkelijk op kunnen instappen.

Nienke: “Ook al benoemen we het niet zo expliciet, het is inderdaad heel diep werk. Het gaat over ontdekken hoe vrij en open je ten diepste bent. Het is ons werk mensen daarin te begeleiden. Dat doen we door altijd, bij alles wat we doen, een breuk te maken; door te stoppen, stil te staan en te herinneren dat je vrij bent. We maken de shift van doen naar zijn. Van daaruit staan we stil bij dat wat je ervan weerhoudt om volledig te zijn. Vanuit een vrij perspectief kan je dat onderzoek pas echt gaan doen.”

Lelijke eendje en zwaan

Berdine: “Wij vertellen vaak het sprookje van het lelijke eendje en de zwaan als metafoor bij onze visie. Het is eigenlijk het verhaal van de zwaan die zich vergist. Dit verhaal gaat over onszelf. Je gaat als eendje op weg om jezelf te verbeteren: nu moet ik eindelijk eens leren om die feedback te gaan geven of nou moet het maar eens klaar zijn met mijn voorzichtigheid. Zo ontstaan er allemaal verbeterprojecten van de eend. Dat is dus wat we niet doen; we investeren niet in het oplappen van de eend. We leren geen vaardigheden aan zodat je een

mooier eendje wordt. We gaan in gesprek met de zwaan, met de vrije volwassene, en helpen hem zichzelf te herkennen. De trekkracht van iemands in het verleden opgebouwde patronen is groot. We besteden in onze begeleiding daarom veel aandacht aan het maken van een breuk en het plaatsnemen in het vrije perspectief. Om van daaruit te kijken naar je eendenpatronen en gedoe.”

Jullie concentreren je op de zwaan en mensen leren daardoor herkennen wanneer ze de zwaan niet zijn?

Berdine: “Juist op het moment dat je rust in ‘zwaanschap’, kun je vanuit ruimte het eendje echt waarnemen en open naar het eendje kijken. Je gaat vanuit liefde zien dat het een verkrampte vorm is van jouw vrije aard. Je bent zowel het eendje als de zwaan. Er hoeft niks weg.”

Hoe begeleiden jullie dat: vanuit een vrij perspectief leren kijken?

Nienke: “We leren mensen om te stoppen en stil te staan. Om vervolgens een breuk te maken met hun gewoontezelf. We werken veel met contrastoefeningen, waarbij mensen letterlijk, fysiek, uit hun verhaal stappen (Figuur 1). Bijvoorbeeld: het is mijn verantwoordelijkheid

dat het goed gaat met de ander. Of: ik heb toestemming nodig om iets te zeggen, anders ben ik tot last.”

“We verkennen de vraag: als je door deze overtuigingsbril kijkt, hoe zie je jezelf dan? Hoe is het met je energie? Hoe is het met je ademhaling, met de manier waarop je naar de wereld kijkt? Wat voor toneel rol je uit als je zo kijkt? Dan wordt het al spannender. Mensen gaan zien: als ik ervan maak dat jullie mij toestemming moeten geven, dan zijn jullie mijn vijanden en ben ik klein en zijn jullie groot. Het is vaak een schokkende realisatie dat je echt je eigen wereld creëert en anderen een rol geeft op jouw toneel.”

“We stappen dan heen en weer tussen kijken met de bril op en met de bril af. Dat blijkt een wereld van verschil. Mensen ervaren hoe dichtbij vrijheid is. Dat er eigenlijk geen afstand is; dat het er echt om gaat vanuit welk perspectief je waarneemt en hoe je houding is. Houding is overigens het tweede kenmerk van vrij leiderschap. We doen veel oefeningen waarbij mensen zowel fysiek, energetisch als op theoretisch niveau gaan herkennen en ervaren wat het verschil is tussen vrij zijn en onvrij zijn.”



Figuur 1. Ontdek wie je bent zonder je beperkende overtuigingsbril

Werken met organisaties

Hoe trekken jullie je visie door naar het werken met teams en organisaties?

Nienke: "Wij geloven dat organisatieontwikkeling valt of staat bij de bewustzijnsontwikkeling van de individuen. Een organisatie kan gaan stralen wanneer medewerkers vrij kunnen zijn met hun geschiedenis. Daarvoor is het nodig dat mensen kunnen reflecteren en verantwoordelijkheid nemen voor hun houding, gedrag en leren. Dat maakt een team volwassen. Zo'n team vertrekt vanuit vertrouwen. Medewerkers dragen bij aan het geheel en zetten hun kleine ik opzij als het nodig is. Wij genieten van dit proceswerk. Ook omdat hierin onze kennis over en ervaring met lerende organisaties, professionele cultuurontwikkeling, identiteitsontwikkeling, systemisch werk en zijnsoriëntatie samenkomen."

Hoe ziet het teamwerk in de praktijk eruit?

Berdine: "We werken met mensen die persoonlijk worden gecoacht, met managementteams of ontwikkelteams binnen organisaties. Zij hebben een sleutelrol in de ontwikkeling van de organisatie en deze mensen hebben de wens om hun werk vorm te geven vanuit hun bezieling. Dergelijke teams of individuen komen in de workshops en trainingen bij elkaar voor verdieping, theorie, oefening en inspiratie. In de workshops staat telkens een van de zes kenmerken van vrij leiderschap (Figuur 2) centraal."

Nienke: "Reflectie neemt een grote plek in in ons begeleidingswerk. We staan stil bij waar teams zich onvrij voelen of waar ze tegenaan lopen, en we leren hen kijken vanuit een vrij

perspectief. Het gaat over volwassen worden voor volwassenen. Als vrije volwassen man of vrouw neem je de verantwoordelijkheid voor je eendengedoe."

"Een voorbeeld: iemand voelt zich elke dag de 'prullenbak' waar een collega even in kan leeglopen. En zij denkt: dat ga ik niet tegen haar zeggen, want ik ben bang dat ik dan de relatie stuk maak. In een vrije positie kan zij voelen: ik wil dit niet, maar ik wil wel in verbinding blijven. Vanuit dat vrije perspectief kan ze open aanwezig blijven en woorden vinden om zich uit te spreken en de ander uit te nodigen om te delen wat er eigenlijk aan de hand is."

Wat ga ik merken als ik een proces bij jullie zou volgen?

Nienke: "Wat we zien bij de mensen met wie we werken is dat ze zich vrijer gaan voelen. Vrijer in zichzelf en ook in contact met anderen. Ze gaan opmerken wat er zich afspeelt in hun lichaam en geest. Mensen ervaren dat ze minder meegenomen worden in een eerste prikkel of gedachte, maar dat ze kunnen stoppen en zelf blijven sturen."

"Op organisatieniveau ervaren leidinggevenden hoe rijk en versterkend het is als meer mensen in hun team dit ervaren en leren kijken vanuit een vrij perspectief. Het wordt als spannend en vooral heel waardevol ervaren om juist met mensen uit je werkomgeving te werken aan persoonlijk leiderschap en bewustzijnsontwikkeling."

Berdine: "Mensen merken op dat ze veel meer bereiken wanneer ze uit hun verhalen stappen en stoppen met het oppoetsen van elkaars eendjes. Het team kan volwassen gaan samenwerken. Dit hele proces van coaching en de verbinding met de zes kenmerken geven gemeenschappelijke taal waarmee ze elkaar scherp houden en kunnen aanspreken. Door zichzelf te leren kennen in de samenwerkingsrelatie ontstaat er werkgeluk. En dat ga je merken."

Je werk is de ultieme plek om telkens opnieuw uit je beperkende verhalen te stappen en vanuit vrijheid te doen wat klopt.

Kenmerken Vrij Leiderschap



BEWUST ZIJN

Je bent vrij

Je bent vrij in je werk als je je verhalen loslaat. Je ontdekt dan hoe ruim, vrij en liefdevol je oorspronkelijk bent. Vanuit jouw eigen wijsheid ben je open en helder aanwezig.

BEZIELING

Je handelt vanuit je diepste motivatie

Met je ziel als werkgever worden je diepste motivatie en waarden zichtbaar in je leven en je werk. Je draagt als vanzelf bij aan het grotere geheel. Je werkt met plezier en je energie is aanstekelijk.



PRESENTIE

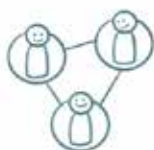
Je bent er helemaal

Je bent vrij en gevoelvol aanwezig bij wat er leeft in jou en plaatsvindt in je omgeving. Je haakt niet aan en je haakt niet af. Je blijft in contact en deelt wat nodig is.

ZELFINZICHT

Je kent jezelf en je patronen

Je ontdekt de beperkende invloed van jouw geschiedenis op je huidige leven. Je herkent en doorziet je verhalen en leert om je oude patronen en strategieën los te laten. Er ontstaat ruimte om te handelen vanuit vrijheid.



SYSTEEMBEWUST

Je ziet het geheel en kent je eigen plek

Jij draagt bij door je eigen plek in te nemen. Je ziet het geheel en weet dat je hier een kostbaar deel van bent. Door af te stemmen op het geheel zie je wat essentieel is.

INTEGRATIE

Je straalt in je werk

Bewustzijnsontwikkeling is nooit af. Het is belangrijk om tijd te nemen voor reflectie, oefening en onderhoud. Zo leer je om steeds opnieuw je zwaartepunt te leggen in vrijheid. Als vrij leider ben je moedig en laat je je licht voluit stralen.



Figuur 2. De zes kenmerken van vrij leiderschap



Over Nienke de Vries en Berdine Grashuis ...

De samenwerking tussen Nienke (links op de foto) en Berdine (rechts) begon in 1996 toen zij beiden op een basisschool in de Amsterdamse Staatsliedenbuurt werkten. Na deze samenwerking kwamen ze ieder in schoolleidersfuncties terecht en volgden de coachopleiding aan de Hogeschool van Amsterdam. Ze kwamen elkaar weer tegen bij het Algemeen Pedagogisch Studiecentrum en de School voor Zijnsoriëntatie. Inmiddels werkten ze toen beiden vanuit hun eigen ondernemingen als begeleiders van scholen. Berdine richtte zich op de identiteit van scholen, de focus van Nienke was sociale veiligheid en professionele cultuur. De vriendschap was er al en af en toe deden ze een opdracht samen. Dat werkte goed en smaakte naar meer.

De vraag die ontstond was: hoe bereiken we dat vrijheid meer in het werkende bestaan van mensen geïntegreerd raakt? Berdine en Nienke besloten een retraite voor schoolleiders te organiseren. Al schrijvend en brainstormend ontstond de School voor Vrij Leiderschap; veel omvangrijkers dan die ene retraite. Er is een plek ontstaan waar leidinggevend en begeleiders leren om vanuit een vrij perspectief te leven en te werken.

www.schoolvoorvrijleiderschap.nl

Hoe werken jullie zelf vanuit vrijheid in jullie eigen organisatie?

Nienke: "Wij zijn zo binnen – zo buiten. Als ik me bijvoorbeeld onvrij voel in de samenwerking, sta ik hierbij stil en deel ik dit als het nodig is met Berdine. Altijd vanuit de intentie om onze samenwerking te eren. Tijdens het werken met groepen krijgen we vaak terug dat we doen waar we voor staan. Dat vind ik belangrijk. We brengen vrij leiderschap allebei voortdurend in de praktijk. Ook al kost dat onze kop of het risico dat de relatie voorbij zou gaan."

Wat zien we jullie altijd doen?

Berdine: "Wij luisteren altijd voorbij je verhaal en gaan niet mee in wat je denkt dat het probleem is. We blijven je altijd zien in je vrije volwassen vorm en je aanspreken op je volwassen vrije verantwoordelijkheid. Zo blijven we trouw aan onze belofte dat we werken aan organisaties met zelfbewuste en moedige medewerkers." ■

Ericka Kuyters is zelfstandig coach en redactielid van het Tijdschrift voor Coaching.

www.lifelab.nu