

Bij mijn keuze uit de veelheid aan literatuur over begeleidingskunde heb ik me afgevraagd: welke boeken hebben mij de afgelopen 25 jaar geraakt en gevoed bij mijn werk als trainer en coach? Welke boeken pak ik regelmatig van de plank? Zie hier mijn selectie. Ook heb ik gezocht naar titels die tezamen de breedheid van ons vakgebied bestrijken. Dat is mij niet gelukt; ons vak is zo veelomvattend, dat past gewoonweg niet in vijf boeken.

Jan Remmerswaal, *Begeleiden van groepen. Groepsdynamica in de praktijk* (2006). Het beste boek over groepsontwikkeling dat ik ken, geschreven in toegankelijke taal en helder ingedeeld. Remmerswaal behandelt diverse fasenmodellen, cohesie, feedback, groepsnormen, interventies, leiderschap en nog veel meer. Een must voor iedereen die met groepen werkt. Van zijn hand verscheen in 2012 tevens het zeer leeswaardige *Persoonsdynamica. Professioneel omgaan met emoties*, waarin ook overdracht en tegenoverdracht uitgebreid aan bod komen.

Karin de Galan, *Trainen. Een praktijkgids* (2003). Een praktisch boek over trainen, van een vakvrouw pur sang die bovendien heel goed kan schrijven. Het behandelt het ontwikkelen van een trainingsprogramma, werken met de leerstijlen van Kolb, trainers- en didactische vaardigheden, groepsprocessen en je eigen rol als trainer. Van de eerste druk werden meer dan zestien duizend exemplaren verkocht; in 2010 verscheen een herziene uitgave.

Brené Brown, *De kracht van kwetsbaarheid* (2013). Brené Brown deed twaalf jaar wetenschappelijk onderzoek naar kwetsbaarheid, perfectionisme, schaamte, verbondenheid en naar de manieren waarop mensen (al dan niet effectief) met deze gevoelens omgaan. Haar boeken zijn wereldwijd bestsellers, omdat

Canon van de begeleidingskunde

AFLEVERING 7

Judith **BUDE**

mensen zich er zo sterk in herkennen; ook mij liet dit boek na lezing niet meer los. Browns werk werpt licht op het waarom van onze worsteling als mens met feedback geven, hulp vragen, risico's nemen en onszelf zijn.

Lenette Schuijt, *Wat bezielt ons? Van verstarring naar vitaliteit* (2014). Vers van de pers: een juweeltje van bijna vijfhonderd pagina's over de actualiteit van onze huidige samenleving. De auteur, organisatiedeskundige, beschrijft de ontwikkelingen van de afgelopen decennia in bedrijfsleven, wetenschap, zorg, overheid, onderwijs en financiële sector. Ze geeft een optimistische visie op nieuw leiderschap en nieuwe manieren van samenwerken en organiseren.

Irwin Yalom, *Scherprechter van de liefde* (1989). Geen studieboek maar een roman, van de bekende Amerikaans psychotherapeut Yalom. Een menselijk relaas over therapiegesprekken met cliënten en de gevoelens, reacties en twijfels van de auteur. Yalom laat zien dat de relatie tussen cliënt en begeleider uiteindelijk belangrijker is dan welke methode ook.

Ik zie het als mijn taak cliënten te begeleiden bij het werkelijk en diepgaand luisteren naar zichzelf en naar elkaar. Het gaat daarbij om luisteren voorbij de oppervlakte, naar wat zichtbaar of hoorbaar is, terwijl me zich daarvan niet altijd bewust is. Als trainer of coach helpen we de ander contact te maken met en woorden te vinden voor gevoelens van kwetsbaarheid, verlangen, ambitie of pijn. Dat leidt tot meer zelfkennis, compassie, wederzijds begrip en doeltreffend gedrag. Mooi maar ook veeleisend werk. Ik vind daarbij inspiratie in het contact met leraren, collega's, cliënten, boeken en het leven zelf.

Van grote invloed op mijn werk is het gedachtegoed van de Amerikaanse psychologen Hal en Sidra Stone, met de psychologie van de ikken en de Voice Dialogue-methode (zie onder meer *Thuiskomen bij jezelf*). Van hen heb ik geleerd dat we allen uit vele en vaak tegenstrijdige innerlijke stemmen bestaan en hoe bevrijdend het is om al deze kanten te leren kennen, omarmen en gebruiken. In hun woorden: 'Laten we op onze ontdekkingsreis naar onszelf toch eens ophouden met zoeken naar wat er mis is met ons. Laten we liever ontdekken wie we zijn en hoe we in elkaar zitten! Laten we ons oordeel aan de kant zetten, terwijl we dat wonderbaarlijke stelsel van 'ikken' in onszelf verkennen en oprechter en met meer keuze

Welke boeken zou iedere begeleidingskundige gelezen moeten hebben?

In dit onderdeel van Waarnemingen laten kenners hun licht schijnen op het beste dat de begeleidingskundige literatuur te bieden heeft en geven zij inzicht in hun persoonlijke inspiratiebronnen.

en vrijheid leren leven.' Ik raak nog altijd ontroerd door de transformatie die dat bij cliënten teweeg kan brengen.

Wat momenteel tevens inspireert is de nieuwe psychologische kennis over hechting, relaties, zelfreflectie en empathie. Zo doet de Amerikaanse relatietherapeute en wetenschapster Sue Johnson baanbrekend werk op het gebied van relatietherapie, gebaseerd op de hechtingstheorie van Bowlby. Van haar kun je leren werkelijk te luisteren naar de onderliggende kwetsbaarheden bij relatieperikelen. De Britse therapeuten Fonagy en Bateman ontwikkelden met hun Mentalization Based Treatment een zeer doeltreffende methode voor het bevorderen van zelfreflectie en inlevingsvermogen.

Tot slot herbron ik als ik de leegte opzoek: in het bos, in de bergen en aan de waterkant. Momenten waarop ik 'niets hoeft' en gevoed word door wat mij binnenvalt.



Drs. J.A.M. Budde is opleider, coach, trainer en schrijver en directeur van conferentie- en opleidingscentrum het Balkon te Vasse. E-mail: j.budde@hetbalkon.nl.