

'EERST ERVAREN WAT ER IS, VOORDAT JE KUNT VERANDEREN'

Hilde Bolt werkte als traumadeskundige en psychotherapeut op de zwaarste afdelingen van de Nederlandse psychiatrie. Ze begeleidde mensen met diepe wonden, stond oog in oog met de dood en heeft een pittige geschiedenis met haar lichaam en ziekte. Een gesprek over jezelf beter maken, gelijkwaardigheid, zelfcompassie en de kunst van het onvoorwaardelijk gelukkig zijn.

Door
BRIAN
DE
MELLO

Foto's:
Alma Ouweeneel

Iemand beschreef haar ooit als een eeuwige student van het leven. Die typering past bij haar, want ze heeft altijd veel geobserveerd en de behoefte gevoeld om dingen kloppend te maken. Hilde Bolt groeide op als het kind dat altijd doorvroeg, dat niet kon leven met een wereld waarin wat mensen zeiden en wat ze deden niet met elkaar overeenkwam. In een familie waar pijn niet vreemd was, stelde zij de lastige vragen. Later, tijdens haar psychotherapieopleiding, bleken diezelfde vragen een groot talent te zijn. 'Ik besepte op een gegeven moment dat ik ineens gewaardeerd en betaald werd voor mijn lastige vragen.'

Rare opleiding

Wat begon als een fascinatie voor trauma – ze schreef tijdens haar studie klinische psychologie haar scriptie bij de meest vooraanstaande traumahoogleraar van Nederland en deed een extra jaar onderzoek – mondde uit in een carrière die haar op plaatsen bracht waar de meeste mensen voor terugdeinzen. Haar eerste baan tijdens de psycho-

therapieopleiding was op een bovenregionale psychiatrische afdeling: een plek voor mensen die in de zwaarste uithoeken van de geestelijke gezondheidszorg waren beland.

Ze had zich er geen voorstelling van gemaakt hoe zwaar die afdeling zou zijn. 'En ik had helemaal niets aan de psychotherapieopleiding in het werk dat ik deed. Want ik had geleerd hoe je gesprekken voert met mensen die in de basis in staat zijn om een gesprek te voeren, maar ondertussen werkte ik met mensen die zo gewond waren en zo in vertrouwen beschadigd, dat ze veelal door angst bevangen waren, geweld zochten of helemaal dicht zaten of verslaafd waren. Dat was achteraf een wonderlijke start van mijn carrière. Maar het heeft mij ook heel erg gevormd.'

Op de grond gaan liggen

Haar eerste patiënt lag al twee weken onder het bed. Wilde er niet onder vandaan komen. Bolt dacht even na en ging naast het bed op de grond liggen. 'Wat doe jij nou?', klonk het vanonder het

'IK STELDE
THUIS
DE LASTIGE
VRAGEN.'





Hilde Bolt met Gabor Maté. Fotografie: Hans Tibben

'DE GROOTSTE
PIJN IS VAAK
DAT ER NOOIT
IEMAND ECHT
NAAST ZE HEEFT
GEZETEN.'

bed. 'Ik zei: ik ga maar doen wat jij doet, dan kan ik je in ieder geval zien.' De vrouw keek haar verbaasd aan, zei dat het niet gekker moest worden en kroop vervolgens onder het bed vandaan.

Het is een anekdote die veel zegt over hoe Bolt haar werk altijd heeft benaderd. Niet vanuit een bovenpositie, protocollen of behandelplannen, maar vanuit oprechte gelijkwaardigheid.

Die houding botste soms met wat ze in de opleiding leerde. 'Op traumaopleidingen werd de indruk gewekt dat wij als behandelaars zouden moeten weten hoe mensen die elke dag met verschrikkelijke ellende in aanraking zijn geweest, daarmee om moeten gaan. Ik heb best pittige dingen meegeemaakt, maar dat stond niet in verhouding met de mensen waar ik mee werkte, die vanaf hun vroege jeugd jarenlang ernstig en structureel misbruikt waren. Wie ben ik dan om te zeggen hoe iemand daarmee moet omgaan? Ditzelfde fenomeen kom je ook tegen ten aanzien van vluchtelingen.'

Ze koos voor een gepaste bescheidenheid. 'Ik vroeg mensen: wat maakt dat je nog leeft, als je zo'n leven hebt gehad? Die vraag had nog nooit iemand ze gesteld. Dan kreeg je heel andere gesprekken.'

Die gesprekken leverden antwoorden op die geen enkel protocol had kunnen voorspellen. Later herkende ze haar intuïtieve aanpak in het werk van Viktor Frankl, de grondlegger van de logotherapie, die ook begon met de vraag naar levenskracht, niet naar klachten. 'Frankl vroeg gewoon aan mensen: 'waarom heeft u uw leven nog niet beëindigd? Dat klinkt heftig, maar je vraagt eigenlijk naar levenskracht. Naar de andere kant van de pijn. En dan komt er iets vrij en kan er betekenis ontstaan.'

Getuige, geen behandelaar

Na tien jaar psychiatrie bouwde Bolt een brede carrière op als opleider, trainer, auteur, spreker en therapeut. Ze werkte met mensen met trauma, burn-out, angststoornissen en existentiële levensvragen en vooral in relatie met het lichaam.

Maar één ding bleef constant: haar moeite met het woord 'behandeling'. 'Hoe langer ik erover nadenk, zeker bij trauma, vind ik behandeling een heel slecht woord. Het suggereert dat iemand anders jou repareert. Maar zo werkt het niet.'

Wat ze ervoor in de plaats heeft, is iets wat ze omschrijft als een gids met een getuige-functie. 'Ie-

mand die met jou, door jouw ogen meekijkt naar jouw situatie. Die eerlijk is, maar niet probeert te veranderen of te repareren. Eigenlijk is het een soort liefdevol getuige-zijn.' Zoals ze het beschrijft, lijkt het iets tussen *space holding* en een eerlijke spiegel. Soms confronterend, want ook dat hoort erbij. 'Als mensen gek deden, heb ik ook weleens gezegd dat ik het gek vond. Maar er is een groot verschil tussen iets zeggen vanuit strengheid of vanuit constatering. Dat verschil voelen mensen meteen.'

Ze vertelt over een meisje op de afdeling dat uit boosheid haar hoofd met kracht tegen een muur van granol sloeg. Bolt keek toe, wachtte, en vroeg toen rustig: 'Helpt het?' Het meisje keek haar met een bebloed voorhoofd aan en zei 'Sjeezus, jij bent gek!' Bolt reageerde 'Nou, ik vraag me af wie van ons gek is, want jij staat met je hoofd tegen het granol aan te knallen.' Toen kreeg het meisje de slappe lach. 'Ze zei later dat ze het zo fijn had gevonden dat ik haar als volwaardig had behandeld. Dat ik ook gewoon zei: mijn kamer ziet eruit als een *crime scene*, dus ik heb niet zo'n zin om hier de hele dag in te zitten. Haal je even een sponsje om het schoon te maken? Ik gaf haar ook de verantwoordelijkheid terug. En dat kende ze niet.'

Het is ook wat haar onderscheidde in haar vakgebied: de bereidheid om niet te doen alsof ze het antwoord had. 'Ik zei soms ook gewoon tegen mensen: gut, ik zou niet weten wat ik voor je kan doen. En dan hoorde ik terug dat mensen dat als uniek ervoerden, dat ze als gelijkwaardig werden gezien. De grootste pijn is vaak dat er nooit iemand echt naast ze heeft gezeten, met echte ruimte en rust, zonder te proberen ze te veranderen.' Ze vervolgt: 'Ik denk niet dat mensen beter worden door ongelijkwaardige relaties. Ik geloof dat je mensen juist functioneel groter mag maken. Dat je ze bewuster laat worden van hun overlevingskracht en het mooie wat er in hen aanwezig is.'

Ziekte en eigen levenskracht

Tussendoor werd Bolt zelf meerdere keren ernstig ziek. Als kind was ze al vaak ziek. Daarna op haar dertigste, na haar eerste zwangerschap. En later, onder andere met een heftige pancreatitis die haar maandenlang aan bed kluisterde. Haar jongste dochter grapte weleens: 'Zal ik je even uitlaten?' Ze werd vervolgens ingehaald door een vrouw van negentig met een rollator. 'Ik ben gezegend met humor via mijn vaders lijn, maar op dat moment dacht ik toch: dit is echt heel heftig.'

De pijn was van een soort die moeilijk te beschrij-

ven is. 'Ik begreep ineens, als iemand die op haar afdeling mensen had gezien met slaapproblemen, hoe je aan slaappiddelen verslaafd kunt raken. Pijn, zeker in combinatie met angst over de afloop, vraagt zoveel van je. Dan denk je ineens: ik snap nu hoe dit werkt.' Ze vergeleek haar toestand op een gegeven moment met *De Schreeuw* van Edvard Munch. 'Iemand vroeg me hoe ik me voelde. Ik zei: dat schilderen is het enige wat ik kan bedenken.'

In het ziekenhuis maakte ze een ervaring mee die ze later in haar boek beschreef. Terwijl ze halfbewust in bed lag, voelde ze zichzelf wegzakken. Er was een witte tunnel – ze omschrijft het als een soort stofzuiger. Ze greep de stang van het bed vast, concentreerde zich op haar handen, en ergens vanuit de duisternis welde iets onverwachts op: boosheid. 'Ik werd ineens zo boos. Ik dacht: ik ben al mijn hele leven bezig mezelf te verbeteren, spiritueel te groeien, en dan staat er niet eens een Gandalf om te zeggen dat het mijn tijd nog niet is. Ik word gewoon als een mier opgezogen in iets. Nee. Zo ga ik gewoon niet.'

Ze besloot te blijven. En die boosheid, zegt ze, was al eens eerder haar redding geweest. Als gesjeesde rechtenstudente had ze na een ontmoedigend beroepsadvies – ze moest maar bibliothecaresse worden – uit pure woede besloten om toch psychologie te gaan studeren. 'Ik was zo boos dat ik me gelijk heb ingeschreven en vanaf dat moment begon alles te rollen. Ze lacht. 'Die boosheid had ik kennelijk nodig om mijn levenskracht te voelen. Om door mijn eigen barrières heen te gaan.'

Optimisme en onvoorwaardelijk geluk

Dat brengt haar bij optimisme – een thema dat ze met nuance benadert. Ze gelooft erin, maar niet in de gladde, zelfhulpversie. 'Ik denk dat optimisme heel belangrijk is. Maar het was voor mij ook een strijd tussen optimisme en realisme. Wat is reëel, wat is hoop, dat vond ik best lastig.' Ze pauzeert. 'Een optimist is voor mij iemand die open en met vertrouwen het leven tegemoet treedt. Die wel een stip op de horizon zet om richting te bepalen, maar ook kan meebewegen wanneer de realiteit van het leven wat anders vraagt.'

Ze is niet de bringer van louter goed nieuws, zegt ze eerlijk. 'Het leven wordt niet per definitie makkelijker als je bewuster wordt en meer contact hebt met je lichaam. Soms denk ik weleens: wat zou het fijn zijn om gewoon elke jaar naar dezelfde camping te gaan, Frans Bauer op de achtergrond, nergens over na te denken en daar tevreden mee zijn. En dat

'DIE BOOS-
HEID HAD IK
NODIG OM MIJN
LEVENSKRACHT
TE VOELEN.'

'IK DENK DAT MENSEN NIET BETER WORDEN DOOR ONGELIJKWAARDIGE RELATIES.'



het je gewoon niet uitmaakt wat er om je heen gebeurt.' Ze glimlacht. 'Maar goed. Zo zit ik nu eenmaal niet in elkaar.'

Wat ze wél gelooft – en wat ze omschrijft als het diepste wat ze heeft geleerd – is het vermogen tot onvoorwaardelijk geluk. Niet het geluk dat afhankelijk is van omstandigheden, maar het vermogen om ook midden in de ellende iets moois te zien. 'Ik heb zelfs tijdens mijn ziekzijn mooie momenten gehad. Zo kwam mijn schoonzus langs en vroeg wat ik het liefst wilde. Ik zei: ik wil op iemands schoot liggen. Toen ging ze op de bank zitten, ik legde mijn hoofd in haar schoot, en ze streek door mijn haren. We hadden dat nooit eerder zo gedaan. Maar dat moment, dat was zo bijzonder, kostbaar en liefdevol.'

Haar boeddhistische leraar leerde haar drie realiteiten van het leven te accepteren: verandering, lijden en de dood. 'Als je die dichterbij haalt als feiten van het leven, dus niet als bedreigingen maar als realiteiten, ga je de kostbaarheid zien van wat er wél is. De vierde realiteit. Dat heeft me echt iets gegeven.'

Ze verwijst naar haar oma, die soms vanuit Groningen op bezoek kwam. 'Die had een heel zwaar leven gehad, maar ze kon naar de bollenvelden kijken en zeggen: "Heden heden, wat ja prachtig! (in het Gronings)" Dat is wat ik bedoel met onvoorwaardelijk geluk. Binnen alle omstandigheden ook de mooie dingen kunnen en willen zien.'

Beter worden

Wat is dan het grootste geheim van beter worden? Emotioneel, psychologisch, als mens? Bolt hoeft er niet lang over na te denken. 'Allereerst is er onze manier van omgaan met lijden; de kunst van het lijden hebben we niet geleerd. Dat is iets wat Dirk De Wachter ook benoemt. Lijden is onderdeel van leven. Verder is er heel veel identificatie met de dingen

die mensen ervaren, waardoor je jezelf heel serieus neemt in alle emoties. Het is de kunst om dingen te voelen zonder erin weg te zakken of erin door te schieten. Eigenlijk een soort bedding in jezelf te hebben waardoor je je verdriet kunt dragen, je pijn, je boosheid. Dat gaat over emotioneel volwassen worden. Dat is wat ik bij veel mensen heb gezien in de afgelopen dertig jaar, dat die emotionele volwassenheid er vaak niet is. Traumadeskundige Gabor Maté heeft daar zo'n mooi zinnetje voor: *Can you be with it?* Kun je erbij blijven, zeg ik meestal. Kun je voelen dat het zo is? Je hoeft er niet in te verzwellen, maar het ook niet weg te maken.'

Als het gaat om beter worden, vraagt ze aan mensen om na te gaan waar ze door getriggerd worden. Om die triggers te zien als een richtingaanwijzer voor wat er nodig is om te helen. Dat je leert zorg te dragen voor je eigen pijn, die soms diep van binnen zit. Het is zoals het gedicht *De Herberg* van Rumi. Mensen zijn een herberg; je kunt alles in jezelf ontvangen.'

Ze verbaast zich over de menselijke natuur. Dat we veel dingen doen in ons leven die ons ongezond maken en verbaasd lijken te zijn wanneer dit gevolgen heeft. Bijvoorbeeld omdat de dood dichterbij komt of we met ziekte of pijn worden geconfronteerd. 'We zijn een beetje paradoxale wezens. Toen ik heel erg ziek was heb ik me gerealiseerd dat ik alleen maar bezig was met beter worden, niet dood willen gaan. Dat ik een goede afloop wilde. Maar, wat is een goede afloop? Uiteindelijk kwam ik tot de conclusie dat de goede afloop was, dat ik alles deed wat in mijn macht was om beter te worden, maar dat ik vrede zou hebben met hoe het ook zou gaan. Ik werd geconfronteerd met de vraag: waarom wil je leven? Uiteindelijk heb ik daar voor mezelf een antwoord op gevonden, maar dat was best wel een dingetje.'

'IK HEB ZELFS IN
HET ZIEKENHUIS
MOOIE
MOMENTEN
GEHAD.'

Zelfcompassie als fundament

Ze citeert een zin die ze ooit las en die haar nooit meer losliet: *If you want to change the mechanism, first study the mechanism*. En dan voegt ze er zelf aan toe: *And be compassionate to the mechanism*. 'Heel veel mensen ontdekken iets over zichzelf; dat ze een pleaser zijn, of altijd willen redden. En vinden dat dan stom van zichzelf. Maar je hebt dat ontwikkeld om te overleven. Je hebt gedaan wat je kon, met wat je had. Je mag dat eerst eens even zien voordat je het wilt veranderen.'

Ze vertelt over een moment in een training bij de Inca, waarbij een deelnemer geraakt werd en zij hem wilde helpen. Een begeleider fluisterde haar toe: *Ac-knowledge yourself in your sweetness. It's very sweet of you that you want to help him, but it's not helpful.* Ze lacht bij de herinnering. 'Zo zag ik ineens mijn eigen reddersneiging. Niet als iets wat stom of fout was, maar als iets wat voortkomt uit een groot hart. Je moet het alleen leren inzetten op de goede manier.'

Veel mensen worstelen volgens haar met het besef dat je bewust onbekwaam moet worden en leren daar lief voor te zijn. Echte zelfcompassie vraagt om de bereidheid om eerst te ervaren wat er is, voordat je het probeert te veranderen.

Die paradox keert bij haar steeds terug. 'Als je heel erg wilt leren ontspannen, is het eerste wat je tegenkomt alles waardoor je dat niet kunt. Als je van jezelf wilt houden, moet je eerst gaan kijken waar je dat niet doet. We komen nooit om de pijn heen. Maar als je er doorheen gaat in plaats van eromheen, komt er aan de andere kant iets vrij wat er daarvoor niet was.'

Ze sluit af met een uitspraak die ze bijzonder vindt, van Incapriester Don Juan:

Being healthy is not being not sick, but it's the way you deal with life. 'Gezondheid is niet de afwezigheid van ziekte. Het is de manier waarop je je tot het leven verhoudt.' ●

Hilde Bolt is traumadeskundige, psychotherapeut, spreker, auteur en founder van de Body Oriented Learning Academy. Ze schreef onder andere *Get your Guts – Je Instinct als Kompas* en *Waar gaat het nu echt over? – Natuurlijk herstel bij stress & burn-out*. Haar nieuwste boek verschijnt in het najaar.

www.hildebolt.nl

www.bodyorientedlearning.com

