

LAAT JE NIET GEK MAKEN



De Voldoende Filosofie als alternatief

Chris Rooijackers

LAAT JE NIET GEK MAKEN

Chris Rooijackers

LAAT JE NIET GEK MAKEN

De Voldoende Filosofie als alternatief

Chris Rooijackers



UITGEVERIJ
KLOOSTERHOF

Uitgeverij: Kloosterhof BV
Napoleonsweg 128A
6086 AJ Neer
www.kloosterhof.nl

Redactie: Ron van Deth
Eindredactie: Liesbeth Rienties
Vormgeving: Marie-José Verstappen, Annemieke Peeters

1^e druk mei 2022

ISBN: 978-9-07-887634-2
NUR: 808

@ Copyright 2022, Kloosterhof Neer BV

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de redactie, noch de auteur(s), noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

*Twice as much
ain't twice as good
and can't sustain
like one half could*

*It's wanting more
that's gonna send me to
my knees...*

(John Mayer-Gravity)

*Voor Milva, Demar en Turis, in de hoop dat zij ervan uitgaan dat ze voldoende zijn.
Meer dan dat ik dat deed.*

Inhoud

6	Vooraf – <i>We laten ons gek maken</i>
13	1 De Voldoende Filosofie als alternatief
15	1.1 Anders denken
30	1.2 Anders praten
41	1.3 Anders werken
49	2 Blij werkt – Leren van succes zonder slingers en applaus
51	2.1 Van moeten naar willen
62	2.2 Tijd om te spelen
70	2.3 Ontspannen werken
79	2.4 Stop de talentenjacht
85	2.5 Alleen slingers ophangen is een lege huls
97	2.6 Samenvatting en werkvorm
103	3 Bedroefd werkt – Houd me vast dan laat ik los
106	3.1 Van negeren naar waarderen
115	3.2 Verzorging van verdriet
129	3.3 De kunst van het erkennen
139	3.4 Visie op verdriet
148	3.5 Van vastbijten naar loslaten
160	3.6 Samenvatting en werkvorm

165 4 Boos werkt – Anders denken over weerstand en verzet

- 167 4.1 Voorbij de schone schijn
- 185 4.2 Krachtige weerstand
- 196 4.3 De pubertijd in organisaties
- 209 4.4 Overmaat en overdaad
- 224 4.5 Van weerbaarheid naar veerkracht
- 236 4.6 Samenvatting en werkvorm

239 5 Bang werkt – Angst als bewaker van wat?

- 242 5.1 Angst is de roze olifant op het werk
- 261 5.2 Aangeleerde faalangst
- 272 5.3 Afrekenen met de afrekencultuur
- 287 5.4 Het misverstand feedback
- 306 5.5 Kiezen in onzekere tijden
- 323 5.6 Samenvatting en werkvorm

327 6 De voldoende filosoof

- 329 6.1 Tips en tools voor de voldoende filosoof
- 353 6.2 Leidinggeven in een voldoende cultuur
- 367 6.3 Inspiratiebronnen en slotbeschouwing

Vooraf

Schokkend nieuws

'Het gaat niet goed met de Nederlandse student. Meer dan de helft ervaart psychische klachten zoals angst en somberheid, ruim een kwart heeft ten tijde van corona "ten minste af en toe de wens gehad dood te zijn" en tachtig procent voelt zich soms eenzaam. De oorzaken lijken stress vanwege de studie, de coronacrisis en alom gevoelde 'prestatiedruk'. De cijfers zijn in lijn met eerdere regionale onderzoeken naar het welzijn van studenten vóór corona' (NRC, 11 november 2021).

Het zijn de uitkomsten van een groot onderzoek onder dertigduizend studenten aan vijftien verschillende universiteiten en hogescholen. Schokkend nieuws. Dat vindt ook het kabinet. In een brief naar de Tweede Kamer schrijven een betrokken minister en staatssecretaris: 'De stress die studenten ervaren door studiedruk is erg hoog. Dat roept de vraag op of de organisatie en financiering van het onderwijssysteem nog optimaal bijdraagt aan de doelstellingen.'

Wat mij betreft is het bevragen van organisatie en financiering dweilen met de kraan open. Laten we de doelstellingen zelf eens bevragen. Natuurlijk, het leenstelsel en het bindend studieadvies voeren de druk op maar het zijn de maatschappelijke, culturele normen die voor ons zo volstrekt normaal zijn waar wij onze jonge mensen mee opzadelen en die zich vertalen in de organisaties van gezin, werk en politiek.

We laten ons gek maken

Velen van ons laten zich gek maken. Niet alléén tijdens de studie, maar ook daarna, op het werk. Dat kan door van alles zijn:

- Je moet honderd ballen in de lucht houden en gaat van deadline naar deadline. Je ervaart werkdruk.
- Je hebt niet zoveel te doen en ervaart toch werkdruk.
- Je vraagt je af of je deze baan of deze opleiding nog wel wilt, maar ziet geen alternatief.
- Je hebt een collega, een medewerker, een klant of leidinggevende waar je gek van wordt.
- De leiding van je organisatie maakt keuzes waar je echt niet achter kunt staan.
- Je hebt een team of klas die niet vooruit te branden is, of althans niet in de richting die jij voor je ziet.

- Je wordt niet gezien, laat staan gewaardeerd.
- Je bent bestuurder en je stuurt je rot. Toch zie je dat het schip in volle vaart op de kust afkoerst.
- Je doet je werk al jaren zonder noemenswaardige problemen. Toch ga je iedere dag met een knoop in je maag naar je werk omdat je niet weet of je het wel kunt.
- Je herkent jezelf niet meer in wat je doet iedere dag.

Het zijn gevoelskwesaties die maanden – zo niet jaren – door kunnen etteren. We noemen het ‘gedoe’. Het is geen gedoe. We voelen iets knellen. Onze gevoeligheden zijn een bron van informatie waaruit ontwikkeling kan ontstaan. Maar goed, we lossen onze problemen liever op door te kijken naar onze wijze van organiseren en financieren, niet door gevoeligheden zelf te onderzoeken. Dat komt omdat we dóór willen. Dat hebben we zo geleerd in de zogenoemde ratrace, die de bron is van onze cultuur. We willen dóór naar meer en beter en groter en dat lijkt buiten onszelf te liggen.

Dat we ons gek laten maken is niet zo gek. De ratrace is behoorlijk gekmakend. En maar rondjes draaien in de tredmolen. Het wiel lijkt uit zichzelf steeds harder te draaien. We vergeten dat we zelf de ratjes zijn die het aanjagen. Hoe harder we lopen hoe moeilijker het is om te stoppen of te vertragen. En het ergste van alles: het wiel gaat nergens heen, het blijft immers rondjes draaien. Gekmakend dus. En dan te bedenken dat je niet het enige ratje bent. Voor en achter jou zie je je soortgenoten dezelfde rondjes draaien. Het lijkt normaal. Hoe kun je achterblijven?

Soms is er een ratje dat uit het wiel vliegt, alsof het zichzelf heeft afgeschoten. Met een beetje pech belandt het in jouw wiel. Je hebt niet de tijd achterom te kijken om te zien hoe het dit afgevallen ratje vergaat. In plaats daarvan zet je nog een tandje bij.

Soms ook struikelt een ratje over zijn eigen voeten en komt abrupt tot stilstand om opnieuw weer op te moeten starten. Die ratjes trekken vaak niet meer goed bij, of het duurt heel lang voordat ze de versnelling weer op full speed te pakken hebben; ze staan op achterstand.

Maar soms ook heb je lol in het rennen. Dat is op momenten dat je ziet dat je behoorlijk goed meekomt ten opzichte van andere ratjes. Zo gaat dat: als je altijd rent, word je daar goed in en kun je het maar zo als een keuze gaan ervaren. Dat werkt met iedere verslaving zo.

Twee ratraces

Er zijn twee ratraces. Ten eerste de ratrace die het meest bekend is in de volksmond. Het gaat daarbij om onze cultuur van jagen en jakkeren, om nog meer geld, status en macht te verwerven. Het is een never ending

story, want wie meer verlangt heeft nooit genoeg. Deze ratrace loopt op zijn einde. We weten immers, het is onze hebzucht die de aarde uitput en het milieu verziekt. Niemand die dat wil. Bovendien, veel ratten zijn het ratdraaien moe, ze zijn uitgeput, kunnen niet meer. Maar een rat die altijd maar rondjes heeft gedraaid, kan daar niet zomaar mee stoppen. Dat is veel te eng en daarvoor zit het ratracedenken te veel in onze vaten. Deze ratrace 'piept en kraakt' maar draait desondanks op volle toeren. Je kunt het op meerdere terreinen van het leven terugzien:

- Massa's jongeren beleggen in bitcoins met slechts één doel: miljonair worden.
- We vinden nog altijd een universitaire studie beter dan een mbo-opleiding.
- Bedrijven kunnen nog altijd de grond vervuilen. (Ook als we weten dat dat gezondheidsschade brengt.)
- We verstaan onder een carrière nog altijd 'hogerop'.
- Mensen met een hoger salaris hebben nog altijd meer aanzien dan mensen met een lager salaris.
- We feliciteren bij een acht of hoger, en zeggen bij een onvoldoende of negatieve beoordeling: 'volgende keer beter, nog iets harder werken, kop ervoor' of 'hoe onterecht!'
- We zien burn-out nog altijd voornamelijk als een individueel falen.
- We vertalen bedrijfssucces vooral in omzetcijfers.
- Huisbazen zijn akkoord met het vragen van torenhoge huurprijzen omdat het 'marktconform' is.

Denken in 'meer-hoger-beter' zit diep ingebakken; de lijst is eindeloos. Stoppen met rennen en eerst nadenken over de richting waar we heen aan het rennen zijn, op grond van welke principes we rennen en wat ons dat wezenlijk brengt, is kennelijk niet zo vanzelfsprekend als het lijkt.

Sterker nog, naast de ratrace om maatschappelijk succes is een tweede ratrace ontstaan. Zeg maar ratrace 2.0. Het is de ratrace van geluk. Misschien zijn we zo in ons eigen successtreven gaan geloven, dat we ook denken dat geluk maakbaar en opeisbaar is. Wederom, als we maar hard gaan jagen. Ook dat zie je overal in terug:

- We willen banen die niet alleen aanzien en geld opleveren, maar ons ook nog eens vervullen met zingeving en passie.
- We maken selfies, liefst in verre oorden onder de zon, en sturen die dan overal heen om zoveel mogelijk likes te krijgen.
- We kunnen tijdelijke coronaregels – zoals niet naar de kroeg kunnen, niet meer dan een paar mensen tegelijk ontmoeten – nauwelijks verwerken omdat het onze vrijheid en geluk aantast.
- We verjongen en masse ons lijf, alsof je niet meer oud mag worden of je je voor je rimpels moet schamen.
- We posten ons leven op Instagram om te laten zien hoe gelukkig we zijn. We noemen dat 'herinneringen

maken'.

- We geloven in positieve psychologie. Organisaties gaan er helemaal op los, waarbij we nog eens extra verslaafd raken aan complimenten die ons ego boosten.
- Als je minder wilt werken, is dat oké zolang je er maar bij vertelt 'dat je er zelf bewust voor gekozen hebt'.
- We willen uitblinken. Als je geen werknemer van het jaar bent of kunt worden, dan loop je toch ten minste een marathon, ben je kampioen gezond leven of doe je mee aan een van de vele afvalraces die je op tv kunt volgen (en liken).
- We vinden dat we moeten genieten van ieder moment, van het hier-en-nu, of we nu op ons werk zijn of elders.

Wat de ratrace naar succes en geluk met ons doet, merk je als je coach bent. De race naar succes en geluk belooft ons geluk, maar het is juist ons ratracedenken dat ons ongelukkig maakt. Ken je dat, dat je iets heel graag wilt, en juist doordat je het zo graag wilt, lukt het niet? Ons vak drijft er goed op. Het is niet voor niets dat coachpraktijken als paddenstoelen uit de grond schieten; ook weer zo'n signaal.

Vier B's: boos, bang, blij, bedroefd

Veel mensen – waaronder ik – zijn *bang*. Bang dat ze niet voldoen, niet voldoende zijn, niet voldoende kunnen, niet voldoende hebben gedaan, of kunnen doen. De angst om te falen, uit de race te vallen, kwijt te raken wat je hebt verworven, om überhaupt niets te bereiken, is groot. We hebben het veel over stress maar nauwelijks over onze angst. Hoe harder de angst onderdrukt wordt, hoe groter hij wordt. Bovendien kunnen we er – als we er niet naar kunnen kijken – ook niet van leren.

Ik wil niet te somber worden. Veel mensen – waaronder ik – zijn vaak *blij*. Het punt is alleen, we lijken wel blij te *moeten* zijn. Daardoor heeft het de neiging nogal euforisch te worden. De dopamine zorgt ervoor dat we van succes naar succes hoppen. Sommige mensen zijn daar heel goed in. Ze maken een levensstijl van 'uit je comfortzone gaan', een trend die momenteel goed aanslaat. Deze mensen worden vaak predikers van het succes- en geluksideaal. Ze willen de bangeriken onder ons helpen, maar beseffen niet dat ze zelf deel van het probleem vormen. Bijvoorbeeld door een voortdurende sluimerende en knagende onrust, of door ongeduld uit te stralen, haast te hebben en angst niet te waarderen op de voordelen ervan. Of door uiteindelijk teleurgesteld te raken, omdat anderen niet op jouw tempo mee kunnen, of door weliswaar vaak blij te zijn, maar, gek genoeg, toch niet zo tevreden.

Dan zijn er natuurlijk veel mensen – waaronder ik – met regelmaat *bedroefd*, ook op het werk. Daar hoor je veel minder van, zelfs in de coachpraktijk toont het zich vaak als stil verdriet. Veel mensen voelen zich eenzaam op het werk. Likes en hypes zijn niet zo tolerant voor verdriet, tenzij je zegt hoe goed je tegen je verdriet vecht en ermee omgaat. Bovendien willen weinig mensen verantwoordelijkheid nemen als dader, we willen immers goede, succesvolle en gelukkige mensen zijn en we beseffen niet dat we allemaal vanwege onze menselijke aard af en toe dader en af en toe slachtoffer zijn.

Onze manier van werken maakt ons ook regelmatig boos. Rechtvaardigheid is niet een van de zogenaamde KPI's (key performance indicator), zoals veel bedrijven hun doelstellingen noemen, terwijl het wel erg belangrijk is als we echt geluk zo belangrijk vinden. Als er mensen buiten de boot vallen – zeker als je dat zelf bent – dan kun je daar goed boos van worden. Vooral als er niet naar je boosheid geluisterd wordt of je een 'niet oplossingsgerichte houding' wordt verweten. Het is jammer als boosheid er niet mag zijn. Boosheid kan een enorme drijfveer zijn. Ik wil in dit boek die drijfveer benutten. Ik weet haast zeker dat dat me blij maakt.

De Voldoende Filosofie

Met de Voldoende Filosofie wil ik een alternatief denkraam bieden voor de ratrace naar geluk en succes. Het is mijn levensbeschouwelijke visie waarvan ik de toepasbaarheid op het werk heb uitgewerkt. De Voldoende Filosofie gaat ervan uit dat we voldoende zijn en voldoende doen. Dat vraagt van ons dat we uit het lineaire geluks- en productdenken stappen, uit het competitie- en concurrentiedenken, uit het beter weten en sneller kunnen en uit het iedereen over één kam scheren. Het vraagt van ons dat we meer stilstaan bij wie we zijn, bij wat we voelen, en dat we onze emoties als natuurlijke belangenbehartigers in gaan zetten op de werkvloer. Als we duurzaam gelukkiger willen worden in ons werk en in onze samenwerking, dan zullen we op zoek moeten naar andere parameters. Pas als we wezenlijk anders gaan denken, gaan we wezenlijk anders doen.

Daarmee daag ik je uit je vooronderstellingen over professioneel werken onder de loep te nemen. De Voldoende Filosofie neemt onze directe ervaring als vertrekpunt voor ons denken. Onze beleving ligt aan de basis van alles wat we doen in ons werk. Toch praten we er op het werk weinig en weinig waardierend over. Onder de paraplu van de vier basisemoties 'blij-boos-bedroefd-bang' wil ik laten zien hoe we onze gevoelens van alledag met voeten treden, niet serieus nemen, achteloos negeren, of onbenut laten. Het wordt tijd dat we onze emoties als onze belangenbehartigers serieus gaan nemen. Alle emoties, ook de zogenaamde negatieve, hebben we nodig als we onszelf, elkaar en ons werk recht willen doen.

Het is niet alleen denken over emotie. Het is ook doen. Per basisemotie lees je hoe je je gevoel als basis van je professionele ontwikkeling in zou kunnen zetten. Het is makkelijker dan je denkt. Je kunt er vandaag nog mee beginnen. Als individu of als team. Je hoeft niet uit te gaan van hoogdravende theorieën. Je bent heus niet gek. Je kunt gewoon uitgaan van jezelf. Van je eigen gezonde verstand en je innerlijke alarmbellen. Niet meer niet minder, maar precies voldoende. Voldoende is het nieuwe goed.

De troep die de ratrace achterlaat





1

**De Voldoende
Filosofie als
alternatief**