

Voorwoord

‘The time is a critical one, for it marks the beginning of the second half of life, when a metanoia, a mental transformation, not infrequently occurs.’

Carl Gustav Jung

Buutvrij gaat over spelen – spelen in het dagelijkse leven en spelen op het werk. Spelen wordt vaak als kinderachtig gezien; dat doe je als volwassene niet en zéker niet op je werk. Maar spelen is een metafoor voor leven met passie, zelf condities scheppen, innoveren, veel lachen en energie krijgen van datgene wat je doet. Spelen dat doe je het liefst ook als volwassene. En juist op je werk!

‘Buutvrij’ refereert aan een populair spel dat van alle tijden is: verstoppertje spelen. Het heeft alles

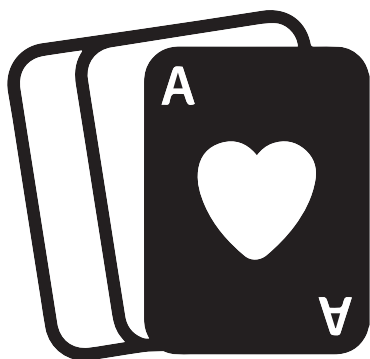
in zich wat je van een spel wilt: je verkent het speelveld op zoek naar een goede plek, je voelt de spanning groeien voordat je je verstopplek verlaat, en vervolgens voel je blijdschap als je 'buutvrij' kunt roepen omdat het je gelukt is.

Buutvrij staat voor mijn herontdekking van het spel en is daarmee tot op zekere hoogte autobiografisch. Mijn eigen speelveld werd gaandeweg steeds kleiner, totdat ik uitviel met een burn-out. Door weer te gaan spelen kon ik mijn speelveld en mijn speelruimte groter laten worden.

Voor iedereen die nieuwsgierig is naar spelen, of heel euforisch juicht als zijn favoriete club gescoord heeft, maar zelf op zijn werk nooit speelt, is het boek hopelijk inspirerende leeskost. Ik hoop dat we met zijn allen meer gaan spelen!

Kim de Keijzer





Inleiding

'Life is more fun if you play games.'

Roald Dahl, My Uncle Oswald

Net na mijn dertigste kwam ik erachter dat de sky niet de limit is. En dat was het glazen plafond op mijn werk ook niet. Integendeel. Te lang was ik over mijn grenzen heen gegaan door te doen wat er (dacht ik) van me verwacht werd: keihard werken, resultaten neerzetten, niet zeuren, doorgaan. Tot ik er bijna bij neerviel. Ik was totaal uitgeput. Het was één grote puinhoop in mijn hoofd. Ik kon niet geloven dat dit ooit weer goed zou komen. Muurvast zat ik. Hoe had het zo ver kunnen komen? Hoe kwam het dat ik dit niet had zien aankomen? Terugkijkend zie ik dat het een zeer geleidelijk proces was.

Ik transformeerde van ontdekker, maker en verbinder tot presteerder en braaf meisje, op school en thuis. Op zeker moment produceerden mijn handen alleen nog maar letters. Ik ging naar het gymnasium, de universiteit. Altijd maar meer en beter. Mijn motto: *luctor et emergo*, ik worstel en kom boven. Als iets me makkelijk afging, bagateliseerde ik dat. Dat kon toch niet goed zijn, werk dat makkelijk was én leuk om te doen?

Ik besteedde veel aandacht aan wat ik nog niet kon. Mijn werk kostte me heel veel energie en bovendien zag ik het nut er niet van in. Ik miste speelruimte om met mijn plannen en visie mensen enthousiast te maken en voelde elke dag de negatieve energie en de gelatenheid van het kantoor. Maar ik ging door, compleet grenzeloos als een denderende trein die nooit op tijd tot stilstand komt. Tot dat ene moment.

Het was alsof iemand de stekker eruit trok. Ik wist niet meer hoe ik verder moest. Ik sliep niet meer;

's nachts dacht ik in cirkels, continu. Ik was gebroken, de trap op lopen was te zwaar en ik huilde om alles. Een janker, een loser: het paste helemaal niet bij mij, vond ik. Maar doen wat ik altijd deed, werkte niet meer. Ik kon het gewoon niet opbrengen. Het roer moest om, ik moest op zoek naar een verandering van geest.

Een lijstje met honderd en nog wat leuke dingen om te doen voor volwassenen, dát kreeg ik toen ik bij de psycholoog kwam voor de behandeling van mijn burn-out. Op het lijstje stonden allerlei dingen die leuk zijn om te doen: sporten, wandelen, knutselen, muziek maken – je kunt het zo gek niet bedenken. Op dat moment vond ik het echt heel bizar. Hoezo had ik een lijstje nodig met dingen die leuk zijn om te doen voor volwassenen? Moest ik serieus gaan spelen?

Die burn-out moest weg, hoe zou spelen me daar in vredesnaam bij kunnen helpen? Daarbij wilde ik eigenlijk helemaal niets doen. Ik wilde alleen

maar rust. Ik hoopte dat de donkere wolken vanzelf zouden verdwijnen. Ik was in fysieke en mentale nood en had echt geen zin om eens lekker te spelen. Kun je spelen als je in nood bent? Meestal niet. Je stressreactie zorgt voor de aanmaak van adrenaline en een aantal andere hormonen. Zij brengen je lichaam in een staat van paraatheid om te vechten, te vluchten of te verstijven.

Dat is handig als je bedreigd wordt. Maar ik werd niet door iets of iemand bedreigd. Niemand had mij gedwongen om die baan te accepteren. Nee, de grootste vijand op dat moment was ik zelf. Ik heb mijn laatste restjes energie gebundeld en ben aan het haken geslagen: Zpagetti, helemaal hip toen, met dikke draden tassen en andere frutsels haken. Ik had ook kunnen gaan wandelen, kokkerellen of mediteren, maar ik koos ervoor om lekker met mijn handen bezig te zijn, iets te maken. Dat deed ik als kind ook altijd: knutselen, klieren, bouwen.

De weken gingen voorbij en heel langzaam voelde ik mezelf weer oprabbelen. Ik haalde voldoening uit de haakwerkjes. Enerzijds vond ik het leuk om te doen en anderzijds vond ik het leuk om mensen blij te maken met mijn creaties. Urenlang kon ik bezig zijn, compleet de tijd verliezen en aan niet veel anders denken dan het resultaat van mijn arbeid.

Een aantal maanden later kreeg ik de kans om in het buitenland een training te volgen in mijn oude vakgebied. Samen met een groep gelijkgestemde vakmensen ging ik nieuwe dingen ontdekken, en vooral veel lachen. Toen voelde ik dat mijn brein nog prima in staat was om informatie te verwerken, terwijl ik had gedacht dat het nooit meer goed zou komen. Het was leuk, uitdagend om nieuwe dingen te leren en nieuwe mensen te ontmoeten. De energie stroomde weer. Ook al was ik er fysiek nog niet, ik kreeg het gevoel en het vertrouwen dat het weer in orde zou komen, dat

er boven aan die steile bergtop een mooi uitzicht in het verschiep lag.

Toen pas drong tot me door dat ik zelf invloed had op mijn herstel en dat het zinloos was om te wachten totdat de wolken over zouden trekken. Dat zou niet gebeuren. Het universum kan namelijk heel goed zonder mij, maar ik kan niet zonder het universum, niet zonder mijn partner en mijn kinderen. Bovendien was ik op dat moment in verwachting van mijn dochter. Zij was mijn stok achter de deur. Als ik het niet voor mezelf wilde doen, dan wel voor haar.

Toen ik met haken begon, dacht ik niet dat dit me op de goede weg zou helpen. Maar omdat het eigenlijk het enige was dat ik zinvol vond, ben ik er toch aan begonnen. Het spelen met de draad kostte me weinig inspanning en leverde veel plezier op.

Mijn overtuiging is dat spelen een primaire emotie is, iets heel basaal, wat hoort bij ons mensen en bij het leven – niet alleen privé, maar zeker ook

op het werk. Spelen staat daarmee voor mij gelijk aan overleven!

Door te doen waar ik plezier in had en dankzij het proces dat ik daarna startte, ontdekte ik weer waar ik goed in ben. Dat was ik in die tijd echt vergeten. Nu, flink wat jaren later, kan ik zeggen dat de burn-out en het proces waardoor ik eruit kwam me veel hebben gebracht. Ik voel me sterker en veerkrachtiger, ik ken mezelf beter; ik heb de jonge versie van mezelf weer gevonden.

Mijn werk kost me nu in tegenstelling tot vroeger verbazend weinig energie en levert me dagelijks heel veel plezier op.

De afgelopen jaren is me duidelijk geworden dat we allemaal hunkeren naar spel. Het is vaak een stil verlangen waarvan we denken dat we het niet meer kunnen of dat het niet meer bij ons, als volwassenen, hoort. Maar niets is minder waar! Ik hoop dat ik je kan inspireren om je zo nu en dan te verliezen in spel, thuis, maar ook op je werk!

Buut vrij



Ben je op zoek naar vernieuwing en inspiratie? Stop dan met praten en ga spelen! Nieuwe dingen ontdekken, elkaar verrassen, actief bezig zijn, en veel plezier hebben: allemaal kenmerken van spelen die nuttig zijn in een zakelijke omgeving.'

In dit boek laat Kim de Keijzer je kennismaken met de waarde van spelen. Aan de hand van haar persoonlijke ontdekkingstocht en haar ervaring als consultant laat ze overtuigend zien dat spelen als werkvorm een onmisbare tool is.



Kim de Keijzer helpt bedrijven om succesvoller te worden. In adviestrajecten en trainingen gebruikt ze spelmethoden om snel inzichtelijk maken hoe processen en teams functioneren. Samen met alle betrokkenen werkt ze vervolgens actief aan oplossingen.

DIALC OJG

