

Lusanne Hogeweg



Van
VOLDOEN
naar
VOLDOENING

*De vrouwelijke weg
om je missie te vinden*

**VAN VOLDOEN
NAAR VOLDOENING**

Lusanne Hogeweg

**VAN VOLDOEN
NAAR VOLDOENING**

De vrouwelijke weg om je missie te vinden

Van voldoen naar voldoening

is een uitgave van Lusanne Hogeweg

Copyright © 2022 Lusanne Hogeweg

Auteur: Lusanne Hogeweg | www.vialusanne.nl

Redactie: Maria Genova | www.mariagenova.nl

Foto Lusanne: Cindy Bakker | www.cindybakkerfotografie.nl

Design: Cora Sanders | www.schrijverspunt.nl

Fonts: Antonio - fontsqirrel.com

ISBN: 978-94-6266-596-5

NUR: 728

WWW.VIALUSANNE.NL

coaching@vialusanne.nl

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Inleiding: Het belang van een missie	11
Vastlopen in voldoen	21
Voldoen	23
Rol ouders	23
Invloed maatschappij	28
Spirituele context	31
Volhouden	33
Geld verdienen	33
Aanpassen en gewenning	35
Zoeken naar verbetering	37
Vastlopen	40
Oude trauma's	40
Hooggevoeligheid	42
Ploeteren	45
Veranderen door te voelen	49
Veranderen	50
Opengaan	50
Patronen zien	52
De omslag maken	56

Verbinden	61
Overgave	61
Naar de bron	64
Je essentie vinden	72
Verlangen	80
Durven voelen	80
De tijd nemen	83
Ruimte geven	87
In beweging komen vanuit verlangen	91
Verdiepen	93
Bezieling	93
Eenheidsbewustzijn	98
Flow	100
Vormgeven	104
Je kracht inzetten	104
Overvloed genereren	111
Dappere stappen zetten	115
Voldoening	119
Integratie en evenwicht	119
Een compleet beeld	121
Chakra's in balans	126

Nawoord: Dienstbaar zijn	135
Hoe nu verder: Leef je ziele-missie	139
Meer lezen	141
Over Lusanne	142
Voor een goed doel	143
Bijlagen: Eerste hulp bij vinden van je missie	147
Oefeningen om je missie te vinden	149
Schema met vormen van coaching en therapie	157
Overzicht coaches en therapeuten	161

*Je ziel blijft ernaar verlangen dat jij je hoogste
doel bereikt en het universum blijft ernaar
verlangen om dit mogelijk te maken voor jou.*

~ Marianne Williamson

Inleiding

Het belang van een missie

‘De grootste angst van mensen is een zinloos leven te hebben geleid. Je missie is je reden van bestaan en het doel en de richting van je leven. Je missie vinden en vervullen is dus de meest essentiële activiteit die je kunt doen,’ schrijft Laurie Beth Jones in het boek *Uw missie*. ‘Je missie weten, helpt om keuzes te maken of te weten hoe te reageren als je voor uitdagingen komt te staan. Het geeft kracht en het heeft iets magisch en opwindends om je missie te kennen. Omdat je weet: hier draait het om bij mij.’

Wat is je missie? Voor mij is dat werk doen waar je blij van wordt en waarmee je iets kunt betekenen voor anderen. Je kwaliteiten inzetten om te doen waartoe je je geroepen voelt. Je hart volgen. Ik voel een missie om de intuïtieve vrouwelijke weg meer bekendheid te geven. Ik ben hier om mensen te helpen hun missie te vinden.

Dit boek gaat over de vrouwelijke weg om je missie te vinden. De mannelijke weg is die van ambitie. Ambitie is van het hoofd, terwijl missie van het hart is. De vrouwelijke weg gaat over doen wat je leuk vindt, genieten van het proces, meebewegen, acceptatie, geduld en vertrouwen. De mannelijke weg is doen wat hoort, carrière maken, resultaatgericht en hard werken vanuit het idee ‘werk hoeft niet leuk te zijn, het moet brood op de plank brengen’. We leven in een maatschappij waarin we vooral op de omgeving gericht zijn en weinig tijd nemen voor bezinning. We weten niet beter dan dat een rationele aanpak normaal is. We worden geacht om te voldoen aan normen en te presteren. Voor gevoel is weinig begrip en aandacht. Dit alles maakt dat we individueel en collectief uit balans zijn.

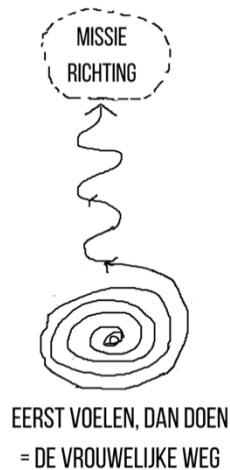
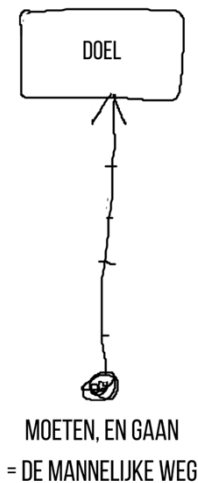
Toen ik burn-out raakte in januari 2002, vroeg ik me af: waarom gebeurt dit? Ik kwam tot de conclusie dat ik mezelf nodeloos veel had ingespannen. Ik beseftte dat ik mijn baan niet leuk meer vond en iets anders wilde. Toen ik ziek thuis zat, kon alles wat met mijn werk bij het ministerie te maken had me niets meer schelen. Dat ploeteren en rennen leek me ineens volkomen zinloos. Ik vroeg me af: waarom ben ik hier, wat doe ik hier? Door deze vragen te stellen, kreeg ik antwoord. In september 2003 begon ik voor mezelf als loopbaancoach. Ik begeleidde mensen naar werk dat echt bij hen paste. Ook hielp ik bij doorbreken van de beperkende patronen die hen daarvan weerhielden.

De vrouwelijke en mannelijke weg gaan over de verschillende manieren om werk te vinden of je werk te doen. Het idee is nu eenmaal ontstaan in mijn praktijk voor loopbaancoaching en re-integratie, waarbij ik mensen na een burn-out begeleid naar werk waar ze energie van krijgen. De mannelijke weg, waarbij je jezelf een doel stelt en dit volgens een vooraf bedacht plan gaat realiseren, is nodig om dingen voor elkaar te krijgen. Maar als je alleen maar op die rechtlijnige manier werkt, altijd maar van A naar B, steven je op een burn-out af. We denken dat we altijd nuttig bezig moeten zijn, we nemen niet genoeg rust. Tot we erbij neervallen.

Sommige projecten hebben meer tijd nodig dan andere, net zoals elke plant of boom zijn eigen tijd van groei en bloei heeft. En dit geldt al helemaal voor onze persoonlijke ontwikkeling en het vinden van onze missie. Je kunt niet

zeggen dat het in zes maanden of in twee, drie of tien jaar klaar moet zijn.

‘Eerst voelen en dan doen’ kenmerkt de vrouwelijke weg. In deze circulaire weg heb je misschien ook wel een doel voor ogen, maar vaak nog vaag. De vrouwelijke weg is een weg vol bochten. Het is een meer natuurlijke weg, waarbij je van tevoren niet kunt zien waar je heen gaat en al helemaal niet weet hoe je er zult komen. Maar je hebt een droom, een verlangen of wens. Daarmee ga je op weg en je zet een stap vanuit wat nu goed voelt en mogelijk is om te doen. Vaak is er eerst een proces nodig van jezelf opnieuw uitvinden, en van voelen van je diepere verlangens. Als je goed voelt, weet je wat je volgende stap wordt. Zo kom je bij je missie.



Ik had in mijn werkruimte deze tekeningen van de mannelijke en de vrouwelijke weg aan de muur hangen en verwees er in gesprekken regelmatig naar. De rechtlijnige weg van doelen stellen en planningen maken werkt niet. Zo zit het leven niet in elkaar. Het loopt altijd anders. Je vervalt in hard moeten werken en maar doorgaan om de deadlines te halen. Voor je het weet, ben je burn-out. Zeker als je werk doet waar je geen energie van krijgt.

‘Herkenbaar,’ zeiden klanten. ‘Die weg ken ik wel. Nu wil ik graag de vrouwelijke weg leren bewandelen. Hoe maak ik die omslag?’

Deze omslag is een transformatie naar eerst voelen, en dan pas doen. Die kan een tijd duren, omdat we meestal niet gewend zijn om eerst te voelen, of om überhaupt stil te staan bij ons gevoel. De mannelijke aanpak is diep ingesleten. Om in balans te komen, hebben we tijd nodig. De combinatie van eerst voelen (de vrouwelijke weg) en een plan maken en stappen zetten (de mannelijke weg) maakt dat we komen waar we wezen willen.

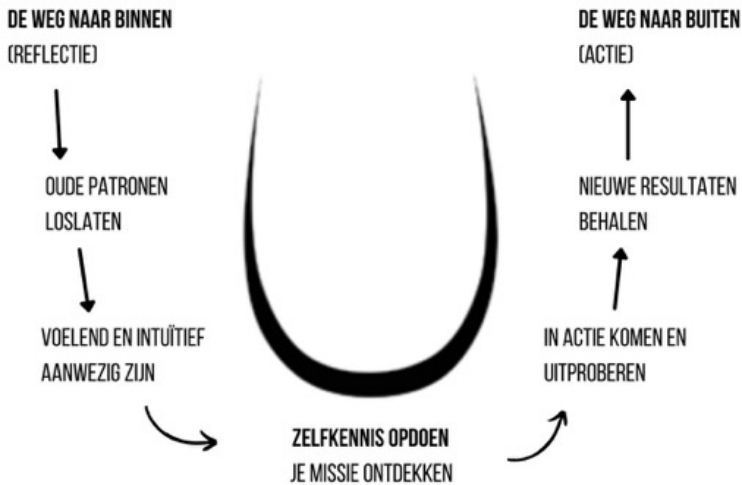
Uiteindelijk gaat het om een integratie van de vrouwelijke en mannelijke weg. Want beide wegen, als manieren van doen en laten, zijn nodig om te werken vanuit je hart en je missie in de wereld te zetten.

Is de vrouwelijke weg speciaal voor vrouwen? Nee, ook mannen kunnen deze weg gaan. De vrouwelijke weg om je missie te vinden, gaat over een manier van leven en werken: niet alleen vanuit je hoofd, maar ook vanuit je gevoel en innerlijk weten. De interviews die ik heb gehouden met

mannen en vrouwen laten dat ook zien. Als mens hebben we allemaal zowel mannelijke als vrouwelijke kanten, eigenschappen of kwaliteiten. De ene kant is niet beter dan de andere. Het gaat om balans.

Je vindt mannelijk en vrouwelijk in dit boek misschien wat zwart-wit neergezet. Ik bedoel het niet om te polariseren, maar het helder en scherp schetsen van de ene en de andere manier draagt bij aan begripsvorming. Van daaruit kunnen we komen tot bewuste keuzes.

Om je missie te kunnen leven, is het vaak nodig om je oude gedragspatronen los te laten en te leren luisteren naar je gevoel en intuïtie. Het Via-U model geeft het zo weer:



Via-U is gebaseerd op een methode voor persoonlijk leiderschap ontwikkeld door Otto Scharmer. ‘Door het

loslaten van vastgeroeste patronen ontwikkelen we een open geest, open hart en open wil. Als je je verbindt met de Bron onderin de U, kun je je Zelf en je Werk vinden,' schrijft Scharmer. Met Zelf bedoelt hij je ware zelf, of hoogste zelf, dat uitstijgt boven alle kleingeestigheid en dat je toekomstige potentieel in zich draagt. En Werk met een hoofdletter W verwijst niet naar een baan, maar naar een hoger doel.

Scharmer had op 16-jarige leeftijd een spirituele ervaring, toen de boerderij van zijn vader tot de grond afbrandde. Hij keek naar alle materiële bezittingen die in de puinhopen lagen te smeulen en dacht dat alles wat hij meende te zijn was weggevaagd. Tot hij ineens besepte dat het alleen zijn verleden was dat in rook was opgegaan. Hij besepte dat hij een toekomst had, die hij gaandeweg zou kunnen verwezenlijken.

Een crisis is een kans om van je leven een heldenreis te maken. Mijn heldenreis heeft als structuur de weg van voldoen naar voldoening.

Ik heb de weg opgedeeld in drie delen. Je begint met de mannelijke weg, zo zijn we in het algemeen opgevoed. Je maakt keuzes op basis van hoe het hoort, je gaat aan de slag en houdt vol. Het kan zijn dat je na een tijd vastloopt. Dan kan een fase van transformatie en heling aanbreken. Je leert rust nemen en voelen. Zo kom je bij je diepere verlangens. Dat is de vrouwelijke weg. Je komt in beweging door een stap te zetten die op dat moment goed voelt. Door steeds goed te voelen en open te blijven voor kansen, kun je stap

voor stap je missie concreet in de wereld zetten en er betaald werk in vinden of van maken. Dit boek bevat ook verhalen van mannen en vrouwen die de weg van voldoen naar voldoening zijn gegaan.

Tenslotte vind je achterin het boek praktische oefeningen om jouw missie te vinden. Ook heb ik een lijst opgenomen van coaches en therapeuten in Nederland en België die je verder kunnen helpen.

Ik hoop je te inspireren om te ontdekken wat jij met hart en ziel wilt doen.

Veel leesplezier!

A handwritten signature in black ink that reads "Lusanne". The letter 'L' is large and stylized, with a long horizontal stroke that extends to the left and then curves upwards to form the vertical stem. The rest of the name "usanne" is written in a cursive, flowing style.

*De zin van het leven is jouw gave te vinden, de
bedoeling van het leven is die weg te geven.*

~ Pablo Picasso

Vastlopen in voldoen

Voldoen

Rol ouders

‘Stel je niet zo aan,’ reageerde mijn vader vaak toen ik klein was, ‘hou op met dat stomme gejang.’ Ik leerde al op jonge leeftijd om me te vermannen.

‘Wacht maar rustig af wat je krijgt,’ zei hij ook vaak tegen me. Ik concludeerde dat ik niets te willen had en dat verlangens voelen en uiten geen zin had. Ik probeerde te voldoen aan wat mijn vader van mij verwachtte.

Ik merkte dat je best doen op school leidde tot waardering. Ik werd een ijverige leerling. Ik was goed in tekenen, zolang ik het deed uit plezier. Maar weten dat ik een cijfer zou krijgen voor een tekening maakte me te gefixeerd op het goed moeten doen. Ik overwoog om na het vwo een creatieve opleiding te doen, ik dacht aan journalistiek, binnenhuisarchitectuur of de kunstacademie, maar mijn vader wees al deze opties af. Ik was te onzeker om voor mijn verlangens te gaan staan. ‘Ga maar rechten studeren,’ zei hij, ‘daar kun je nog alle kanten mee op.’ En dat is wat ik deed.

De goedbedoelde adviezen van onze ouders zijn meestal niet afgestemd op onze persoonlijke wensen, maar betreffen algemene opvattingen over opleiding, werk en geld verdienen. Dat heb ik zelf zo ervaren en dat merkte ik ook in de interviews.

Toen ik tien jaar was moesten we mijn vader helpen in de kwekerij, het was geen optie om niet te helpen. Ook op leren zat een druk, ik moest hoge cijfers halen. Als ik had gezegd dat ik kunstenaar wilde worden, was dat niet goed gevallen. 'Daar is geen droog brood in te verdienen.' Maar ik zei het niet, wat ik zelf wilde had ik toen al uitgezet. Ik moest iets kiezen en ik koos voor de studie economie aan de universiteit. Ik vond het doelloos. Na twee jaar ben ik overgestapt naar bedrijfseconomie aan de hogeschool. Dat was schoolser, we zaten samen in een klas, en dat beviel me beter. Ik ben daarna gaan werken als boekhouder.

- Roelof Nap, 49

Ik haalde waardering uit mijn best doen op school. Als ik een laag cijfer had, voelde dat als falen. Alsof ik niets meer goed kon doen. Dit gaf een enorme druk om hoge cijfers te halen, zelfs in tekenen en opstellen schrijven. Zo werden dingen die ik lang voor mijn lol had gedaan, iets waarin ik moest presteren. Het gaf mij veel druk en ik ging nog harder werken om het maar goed te doen.

Tijdens mijn opvoeding heb ik van mijn vader een vertekend beeld van een man gekregen. Mijn beeld was dat mannen geen gevoelens hadden en dat je door goed te voetballen waardering kon verdienen. Ik heb veel opleidingen gedaan, maar vaak niet afgemaakt. En bij veel voetbalclubs gespeeld. Uiteindelijk heb ik mijn werk in het speciaal onderwijs gevonden, daar waren kinderen die ook op zoek waren naar hun talenten. Als ik nu kijk naar mannelijke en vrouwelijke eigenschappen, dan zie ik dat ik beide eigenschappen in mij heb en soms zelfs bewust één van beide naar voren haal om tot een doel te komen.

- Paul, 44

De kenmerkende eigenschappen van het mannelijke zijn in principe neutraal. Je kunt ze zien als kwaliteiten waarin je kunt doorschieten. Dan worden het valkuilen en ontstaat onbalans. In onszelf, en in de samenleving, omdat het collectieve patronen zijn. We zijn doorgeschoten in een eenzijdige gerichtheid op ratio en resultaat.

Wat is dan de rol van het vrouwelijke? Welke invloed hadden onze moeders? Mijn moeder was er fysiek wel, maar ze was niet echt aanwezig. Ze kon me niet beschermen tegen de driftaanvallen en uitbarstingen van mijn vader. Ze leerde me niet wat het was om vrouw te zijn, behalve dan in stilte aanwezig zijn en de dingen gelaten over je heen laten komen. Het leidde in mijn geval tot een onbalans in hard werken op een mannelijke manier. Ik was goed in denken en doen, voor voelen maakte ik weinig ruimte.

Ik ben opgegroeid met twee oudere broers, een beetje in een mannenwereld. Mijn vader was ondernemer. Mijn moeder was ziekelijk en ik vond het vrouwelijke daarom zwak en maar niks. Mijn vader deed alles, hij was heel praktisch, en dat vond ik veel aantrekkelijker. Ik wilde na de middelbare school iets doen met paarden, had al sinds mijn 12^e een eigen paard. Daarop zei mijn vader: 'Daar is geen geld mee te verdienen. Ga maar naar de meao, daar heb je meer aan.' Ik ben er al snel weer mee gestopt, ik ben niet zo'n studiebol en het boeide me ook niet. Ik ben toen bij een accountantskantoor gaan werken, maar daar verveelde ik me. Na mijn vertrek kwam ik terecht als koetsier op een paardenkoets, dat beviel prima. Door die baan heb ik mijn vrachtwagenrijbewijs gehaald en daardoor kon ik een vrachtwagen en grote paardentrailer besturen. Daar was wel werk in.

- Nell Brouwer, 58

Het kunnen ook de (groot)moeders zijn die onze loopbaan een bepaalde kant op sturen die onze eigen verlangens dwarsboomt. Een vrouw die ik ontmoette, vertelde dat ze als tiener heel graag ballerina had willen worden. Toen ze op haar 16e iets aan haar hart bleek te hebben, waar ze een operatie voor onderging, vond haar moeder dat ze moest stoppen met ballet. 'Ik vond het vreselijk maar was kennelijk niet in staat in die tijd om tegen haar in te gaan,' vertelt ze me, 'het brak mijn hart. Daarna wist ik niet meer wat ik wilde.' Ze krijgt tranen in haar ogen als ze het vertelt.

Ze is inmiddels met pensioen. 'Mijn moeder wilde dat ik lerares zou worden. Dat werd ik en ik heb vele jaren voor de klas gestaan. Totdat ik besepte, ik kan niet meer. Toen ben ik iets anders gaan doen. Nu denk ik, ik heb haar wens om lerares te worden geleefd. Het was haar droom die ze niet heeft kunnen realiseren doordat ze trouwde en kinderen kreeg.'

Mijn cliënte Grace vertelt: 'Mijn moeder had grote verwachtingen voor mij, vanuit een gemis van mogelijkheden om te doen wat zij zelf wilde. Ik wist niet eens wat ze van me verwachtte maar ik had toch het gevoel dat ik niet voldeed.'

Ik moest goede cijfers halen op school. Alleen een 10 werd geaccepteerd. Mijn oma, bij wie ik opgroeide, was docente en hoofd van de school geweest, haar kinderen hadden gestudeerd. Dus het werd verwacht dat ik dat ook zou doen. In mijn vrije tijd werd ik geacht iets nuttigs te doen, zoals lezen of huishoudelijke taken, en niet spelen met andere kinderen. Ik las heel veel, literatuur en over geschiedenis. Op

de lagere school las ik thuis twee boeken per week. Ik vond tekenen heel leuk, en mode. Ik houd van kleur en zie de kleinste nuances, kleuren leven bijna voor me. Maar daar was geen aandacht voor en het was ook geen optie om daar iets mee te doen. Het idee was dat je een gedegen opleiding deed waarmee je een baan kon vinden om in je levensonderhoud te voorzien.

- Agnes Zielinska, 45

Verwachtingen van onze ouders spelen een rol bij onze keuze voor opleiding en beroep. In deze verwachtingen kunnen de niet tot uitdrukking gebrachte verlangens van onze ouders onbewust doorwerken. Carl Jung zei: 'Niets beïnvloedt de leefomgeving van een kind zo diepgaand als het niet-geleefde leven van zijn ouders.'

Mijn vader wilde vroeger naar de kunstacademie. Zijn ouders zeiden: 'Dat mag alleen als je de lerarenvariant doet, want daar kun je een baan in vinden.' Maar dat zag mijn vader niet zitten. Hij maakte zijn school niet af en werkte, na allerlei baantjes, bij een drukkerij. Nadat hij een diploma had gehaald, koos hij ervoor om voor zichzelf te beginnen als grafisch ontwerper, wat hij tot aan zijn pensioen heeft gedaan. Waarom mijn vader bij mij een creatieve opleiding tegenhield weet ik niet. Zou hij onbewust de opvattingen van zijn eigen ouders verwoorden? Misschien gunde hij mij een baan als jurist? Zou hebben meegespeeld dat zijn oudste broer jurist was en heel goed verdiende? We weten vaak niet welke systemische aspecten een rol spelen bij de adviezen van onze ouders.

Invloed maatschappij

Velen van ons zijn op een vergelijkbare manier opgevoed: ‘doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg’ en ‘kinderen die vragen, worden overgeslagen’.

Ook als onze ouders niet onze studiekeuze beïnvloeden, kunnen we in het patroon van voldoen terechtkomen. We krijgen al jong te maken met maatschappelijke verwachtingen over hoe ons leven te leiden, over wat te doen en op welke leeftijd. Een cliënte zei, vol frustratie: ‘Ik ben al bijna 23 en ik heb nog niks bereikt!’.

‘Hoe bedoel je?’ reageerde ik. ‘Je hebt net een hbo-opleiding afgerond.’

‘Ja, maar ik heb nog geen baan. En je moet wel snel een baan vinden.’

We kwamen te spreken over de weg die je als mens geacht wordt af te leggen. Over de druk die dat geeft. Op een bepaalde leeftijd moet je het huis uit en op jezelf gaan wonen, en zij woont nog bij haar ouders. Op enig moment moet je een relatie hebben, die zij niet heeft, vervolgens trouwen en aan kinderen beginnen. En dan werk. Ze zat er enorm tegen aan te hikken. Ze wilde er met de meeste van haar vriendinnen niet eens over praten, want dan zou ze moeten zeggen dat ze nog steeds geen baan had. Alle vragen van mensen over ‘hoe ver ze al was’ legden een druk op haar schouders.

‘Er ligt inderdaad een enorme druk op werken,’ zo zei ik haar. ‘Dat voel je goed aan, dat ligt niet aan jou.’

Deze opmerking gaf haar vreemd genoeg een zekere rust. Bevestiging dat zij niet een uitzondering was die het niet

lukte om te voldoen aan alle verwachtingen, luchtte haar op. Ze was bij me in begeleiding gekomen toen ze voor haar afstuderen zat, vanwege stressklachten. Ook al deed ze een opleiding die ze heel leuk vond, het hoge studietempo en continu druk om te presteren verziekten veel van haar plezier. Het wel of niet hebben van werk bepaalt of je in de categorie ‘succes’ of ‘mislukking’ valt. Elke afwijzing op een sollicitatie geeft een teleurstelling en het idee alsof niks goed gaat.

Ik merk dat de opvatting ‘werk hoeft niet leuk te zijn, het moet brood op de plank brengen’ voor veel mensen leidend is. Hoe komt dit? De opbouwmentaliteit van de naoorlogse generaties heeft zeker een rol gespeeld. Maar het verbaast me als ik van jonge mensen hoor dat ze met dergelijke opvattingen zijn opgevoed. Het schoolsysteem speelt ook een rol. Het verplichte curriculum is voor elk kind hetzelfde, terwijl mensen verschillende leerstijlen hebben. Wie niet kan meekomen, krijg al snel een *label*. Dit zet zich voort als we gaan werken. Ook daar komen we terecht in een stramien waar we geacht worden in te passen, van vaste kantooruren en functie-eisen. Wat we zelf willen, geven we stap voor stap op.

Om in onze vrije tijd leuke dingen te kunnen doen, hebben we geld nodig. We moeten steeds meer geld verdienen omdat er meer en meer bijkomt aan vermaak en afleiding. Werk wordt een voorwaarde om een dergelijke levensstijl te financieren. Als je daar van een afstandje naar kunt kijken, zie je dat het een soort slavernij is. We zitten vastgeketend aan het moeten presteren om te consumeren. Tenminste, als we geloven dat dit het is.

Karen Hamaker laat het mooi zien in haar boek *Van burn-out naar heilheid* aan de hand van het sprookje *Het meisje zonder handen*. Het meisje in het sprookje is de mooie, lieve en vrome dochter van een arme molenaar. De molenaar wordt door de duivel met een list verleid om zijn dochter af te staan, in ruil voor financiële rijkdom. Hij stemt toe, denkende dat hij de duivel te slim af is. Ineens heeft hij prachtige dure spullen en zijn vrouw is dolblij. De dochter weet zich met haar zuiverheid tegen de duivel te beschermen. Deze wordt boos en geeft de vader opdracht om haar handen af te hakken, zodat ze zich niet kan wassen en hij haar kan meenemen. De vader offert de handen van zijn dochter op, bevreesd om zijn materiële rijkdom kwijt te raken.

De molenaar staat voor de winstmaximalisatie en efficiency die hebben geleid tot een steeds gejaagder werkklimaat. Niet alleen mannen doen dit, vrouwen doen hieraan mee. Het is een maatschappij in onbalans. Waar komt het idee hard te moeten werken vandaan?

Mijn zakenvriend Jelle: 'In het bedrijfsleven worden veel begrippen gebruikt die oorspronkelijk uit de krijgsmacht komen, zo heb ik geleerd tijdens mijn opleiding bedrijfskunde. Zoals *chain of command*, logistiek, strategie, tactiek, deadline en ook missie. Bij het woord missie denk ik ook aan een *mission statement* van bedrijven. Het gaat om het inzetten van mensen en middelen om een doel te bereiken. De klassieke organisatiebenadering uit het begin van de 20^e eeuw was vooral gericht op het uitvoeren van taken, je werd gezien als onderdeel van een systeem.

Gelukkig is er veel ten goede veranderd maar er valt ook nog veel te verbeteren.'

Spirituele context

Wellicht kan een spirituele invalshoek meer inzicht geven. Na ons vertrek uit het paradijs bleek dat het leven op aarde er een was van zwoegen en ploeteren. We zijn op een punt aanbeland waar we de weg terug naar de geestelijke wereld mogen aanvangen, maar we zitten vast in een materialistische levenshouding.



Als je niet bewust leeft, wat dan? Dan leef je gewoon je leven. Meestal houdt dat in dat je in hetzelfde kringetje ronddraait. Ons leven draait om het betalen van de

hypotheek of huur, auto, school voor de kinderen en eten. En om ons vermaken. Met televisie, computer en telefoon, met theater, bioscoop en festival en met weekendjes weg en vakanties. We beseffen echter nauwelijks dat we niet alleen maar een fysiek lichaam hebben, maar dat we ook beschikken over een emotioneel, een mentaal en causaal lichaam.

Onderin de U is de energie het meest verdicht, daar zitten we in de materie, ons dagelijkse bestaan. We zijn daardoor vergeten waar we vandaan komen, de verbinding met het grotere bewustzijn werd als het ware verbroken. Dit bracht het idee van een afgescheiden ik, een splitsing tussen lichaam en geest, tussen voelen en denken.

Volhouden

Geld verdienen

Op de eenmaal ingeslagen weg kunnen we lange tijd doorgaan. Want deze biedt ons een bepaalde manier van leven, vaak een comfortabele. We verdienen geld, waardoor we fijn kunnen wonen en leuke dingen doen. Het kan ondertussen wel zijn dat je onbewust steeds verder afdrijft van wat je echt wilt.

Het ideaal in mijn familie was een vak kiezen en dat altijd blijven doen, zoals mijn broer die fysiotherapeut werd en dat zijn hele leven bleef. Ik dacht, ik moet een doel stellen, ergens gaan werken en geld verdienen. Maar dat paste niet bij mij. Ik was in de ogen van mijn familie die flierefluiter die dan weer dit deed, dan weer dat. Ik wist niet wat ik wilde na school maar ik moest van mijn ouders kiezen: lerarenopleiding of verpleging. Dus ben ik verpleegkunde gaan doen. Dat beviel niet en ik stopte na een tijdje weer. Ik wilde toen vroedvrouw worden, en heb speciaal daarvoor het vak scheikunde gedaan. Maar mijn vriend werd ziek en ik ging werken om voor hem te kunnen zorgen. Ik vond een baan bij de belastingdienst. Ik had het daar naar mijn zin, ik had leuke collega's en het was fijn om geld te verdienen.

- Ingeborg, 61

Ik vond de studie rechten interessant en deze leek best bij me te passen. Jarenlang dacht ik dat ik na mijn afstuderen de rechterlijke macht in zou gaan. In het laatste jaar van mijn studie werkte ik bij een studentenbemiddelingsorganisatie en kwam ik in aanraking met het bedrijfsleven.

Dat verruimde mijn blik. Ik ging in het jaar van mijn afstuderen al op zoek naar een baan. Ik richtte me op wat door mijn collega studenten werd beschouwd als een ‘goede baan’. Ik volgde een sollicitatietraining op de universiteit om mijn kansen te vergroten.

Mijn sollicitaties brachten me uiteindelijk bij het ministerie van Binnenlandse Zaken, waar ze ambitieuze jonge mensen zochten. Ik kreeg een aardig startsalaris en huurde een appartement. Ik haalde mijn rijbewijs en kocht een auto. Daar zat ik dan in die kantorenflat van het ministerie, in het centrum van Den Haag op de tiende verdieping. Ik zag elke ochtend de twaalfhonderd medewerkers als mieren het gebouw ingaan en elke middag weer eruit.

Na een paar jaar als boekhouder te hebben gewerkt, kreeg ik een baan als controller. Ik kwam terecht in zo’n clubje met mannen in een pak. Ik verdiende ineens veel meer geld en dacht: dit gaat de goede kant op. Toen ging mijn relatie uit en ik had veel verdriet. Ik ging muziek luisteren en naar optredens en besepte, ik wil gitaar spelen. Dit zette me ‘aan’. Ik kwam bij mijn gevoel, daarin had ik op slot gezeten. Binnen het bedrijf switchte ik naar een andere plek en ik kreeg een nieuwe baas. Die had zelf een coach en bood mij ook een coach aan. Ik zag daardoor dat ik in een patroon zat van volhouden. Op de middelbare school vond ik het vreselijk, maar ik heb het afgemaakt. Ik moest zestien kilometer fietsen, weer of geen weer, en als ik een lekke band had moest ik lopen. Ik ervaarde geen steun.

Door de coaching zag ik steeds meer de goede kanten van mezelf. De coach vroeg: ‘Wat zou je het liefst willen?’ Ik zei: ‘Dat ik de glimlach van mij als jongen terug zou krijgen.’ Ineens zag ik dat ik al mijn hele leven in een routine zat. Opstaan, rennen en naar bed gaan. Toen ik mijn huidige vrouw tegenkwam, noemde ik mijn baan al de gouden kooi: je

verdient goed, je hoeft niet veel te doen en je kunt gewoon zo doorgaan.

- Roelof Nap, 49

Aanpassen en gewenning

Mijn takenpakket als beleidsmedewerker vond ik saai en ik probeerde mijn leven leuker te maken door er allerlei dingen naast te doen. Op de afdeling kwam ik in aanraking met vergaderingen waar niet werd gezegd wat mensen dachten, dat deden ze na afloop in hun kantoor met de deur dicht. Of ze zeiden ja tegen de baas of tegen elkaar, en deden vervolgens nee. Ik zag collega's die al decennia op diezelfde afdeling werkten. Thuis hadden ze vaak aparte hobby's. Ik was 26 en dacht: Is dit het nou? Moet ik dit tot mijn 65^{ste} blijven doen?

Rechten gaat over regels, het is niet creatief. Ik koos als afstudeer-richting economisch publieksrecht. Dat gaat over cijfers, er komt geen gevoel bij kijken. Verder weg van mezelf kon ik niet gaan. Het doel was een diploma halen, en dat deed ik. Stoppen was nooit een optie. Ik heb na mijn studie zes maanden bij de overheid in Den Haag gewerkt. Ik vond het een kille omgeving, met grijze en zwarte pakken, heel gedreven en mannelijk. Ik moest ver reizen, dus langer hield ik het niet vol. Daarna vond ik een baan als jurist bij een adviesbureau. Ik had geen idee wat er van me werd verwacht. Daar werkten veel strebers die vooral geld wilden verdienen. Ik twijfelde aan mezelf en vroeg me af: hoe moet ik voldoen en hun soort worden? Nu weet ik dat ik dat niet ben en ook nooit zal worden. Als het niet bij je past, ga je nooit voldoen, wat je ook doet. Ik kon het volhouden omdat er leuke mensen werkten. Soms werd ik gedetacheerd en zat ik tussen andere mensen, die mijn kennis wel waardeerden. Ik

wilde niet zonder baan zitten, moest in mijn levensonderhoud voorzien, dus opzeggen was geen optie. Ik dacht bij die baan, ik doe het een jaar. Elk jaar keek ik om me heen, maar ik vond niets beters. Ik wilde me ook niet gewonnen geven. Ik dacht dat ik er nog iets kon leren, omdat het moeilijk ging. Uiteindelijk heb ik er tien jaar gewerkt.

~ Agnes Zielinska, 45

In de tijd dat ik bij Binnenlandse Zaken werkte, waar ik was aangenomen voor het verbeteren van de overheidsorganisatie, werd continu gesproken over inkrimpen. Maar de overheid werd niet kleiner, die is alleen maar groter geworden. Ik zat in die tijd in de ondernemingsraad en tijdens een van de vergaderingen met de directeur-generaal bespraken we de uitplaatsing van een onderdeel. De verzelfstandiging had besparing moeten opleveren, maar de hele operatie had juist geld gekost.

‘Hoe kan dat nou?’ riep ik uit.

‘Mevrouw,’ zei de directeur-generaal, ‘ik begrijp uw verontwaardiging. Die zou ik vijf jaar geleden zelf ook nog hebben gevoeld. Maar ja, als je hier maar lang genoeg werkt...’

Je kunt in een neerwaartse spiraal komen van niet de dingen doen die voor je innerlijk van belang zijn. Maar daar hebben we over het algemeen geen besef van. Wij krijgen het niet mee van onze ouders, want zij hebben het ook niet geleerd. In hoeverre was ik mezelf en in welke mate was ik aangepast toen ik afstudeerde en aan mijn eerste baan begon? Ik stond er niet bij stil.