

@WORK

marie claire

MIN OF MEER?

HOE GELUKKIG
WORD JE VAN
CARRIÈRE MAKEN?
IETS OM EENS OVER
NA TE DENKEN.

DAILY JOURNAL

JE WERK OF JE LEVEN

*NIKS MIS MET FLINK
WAT AMBITIE HEBBEN
EN VOL GOEDE MOED
DIE CORPORATE
LADDER BEKLIMMEN.
MAAR CHECK
REGELMATIG OF
DAT VOOR JOU NOG
HET JUISTE PAD IS.*

TEKST MARISKA VERMEULEN

Het is een uitspraak die vaak achteloos de ruimte in wordt geslingerd: 'the only way is up!' En dan vooral als het op werk aankomt. Want als je écht ambitieus bent, dan wil je toch minstens om de zoveel jaar een treetje hoger op die corporate ladder, of minstens de 100k aantikken als ondernemer. Stilstaan of zelfs een stapje terugzetten, ambiëren maar weinigen in onze prestatie maatschappij. Maar natuurlijk is 'omhoog' helemaal niet de enige weg; er zijn nog wel honderden afslagen te bedenken. Alleen is dat soms nogal moeilijk te zien in een wereld die gefocust lijkt op hogerop komen. Maar waar de een oprecht gelukkig wordt van meer verantwoordelijkheid, uitdaging en – laten we wel wezen – geld, denkt de ander vooral: shit, nóg minder vrije tijd en nóg meer stress.

Monique (38), fulltime adviseur bij een farmaceutisch bedrijf, is zo iemand. «Toen ik van mijn manager een mail ontving met een uitnodiging voor het leadership-programma, was mijn eerste gedachte: shit, >



hier moet ik over nadenken. Natuurlijk is het fantastisch dat mijn werkgever investeert in het personeel, maar ik werkte al fulltime en dit zou nóg meer uren werken betekenen. Toch ben ik met het programma begonnen, zodat ik zeker wist dat ik de juiste beslissing zou nemen. Uiteindelijk kwam ik tot de conclusie dat mijn work-lifebalance dan simpelweg niet de goede kant op zou slaan. Ik begin nu om zeven uur met werken en haal om drie uur de kinderen op, maar dat zou dan echt niet meer kunnen. Terwijl die tijd voor mezelf en met de kinderen zo belangrijk voor me is. Ik heb er evengoed mee lopen stoeien, omdat het bedrijf nogal had geïnvesteerd in mij en ze hun best deden om vrouwen aan de top te krijgen. Het was moeilijk om niet mee te gaan in hun verwachting dat je steeds een beetje hogerop wilt klimmen en kansen wilt pakken.»

JE LICHAAM LIEGT NIET

Volgens Karen Walthuis – psycholoog, coach en schrijver van het boek *Hoe word ik echt rijk?* – worden we gebombardeerd met dit soort verwachtingen. De reden? We hebben het tot een collectieve overtuiging gemaakt dat er maar één weg is, die naar boven in de hiërarchie. Walthuis: «Dat wordt ons ingeprent door ouders, onderwijzers, door iedereen die hierin gelooft. En dat is veruit de meerderheid. Veel mensen zitten vast in die automatische piloot en handelen vanuit het algemeen geldende paradigma dat iedereen hogerop wil en alles moet groeien. Maar alleen kijken naar kwantitatieve groei werkt niet meer: dat is ook precies de misvatting waarmee we de aarde kapotmaken. Dus het is belangrijk dat we de vraag stellen: welke kwaliteit willen we voor de samenleving en voor onszelf? Als je die blinde focus op beter en hoger loslaat, wat zijn dan jouw wezenlijke behoeftes en drijfveren? Die vragen zouden we onszelf veel meer moeten stellen. Politici kunnen wel hameren op ‘de hardwerkende Nederlander’, maar sommige mensen

willen leven en hun kinderen met aandacht en liefde opvoeden – laten we daar ook ruimte voor maken.» Steeds meer mensen lijken al te kiezen voor minder werkuren, minder geld en minder ‘succes’ in de traditionele zin van het woord. Zoals sommigen zeggen: wat heb je aan een volle bankrekening, als je geen tijd hebt om met je kind te spelen? Ook zijn er mensen die juist in hun jongere jaren hard werken en veel sparen, zodat ze véél eerder met pensioen kunnen (de zogenaamde Fire-beweging). Beide groepen willen niet het gevoel hebben dat ze pas op hun 67ste echt de tijd hebben om te genieten van het leven.

Maar goed, niks mis mee natuurlijk als jij wél je leven wilt wijden aan een veeleisende toppositie. Want iedereen haalt een andere betekenis uit werk. Walthuis: «Veel mensen floreren in een hiërarchische omgeving met duidelijke kaders en processen waarin je verantwoording moet afleggen. Sommigen worden heel blij van een machtspositie waarin ze de touwtjes in handen hebben. Als dat echt bij je past, dan is dat fantastisch.» En om daar achter te komen, kun je het beste even een stap terug doen om uit te zoeken wat je eigen waarheden, behoeften en drijfveren zijn. Walthuis: «Welk stemmetje komt van buitenaf en welk stemmetje is van jezelf? Wat kost je energie en wat geeft je energie? Door bij het beantwoorden van dat soort vragen goed contact te maken met je lichaam en je

energieniveau, begin je te leven vanuit jezelf. Observeer jezelf ook tijdens je werk: hoe voel ik me, hoe zit het met mijn gezondheid, energie en innerlijke rust? Dat zijn wegwijzers die je vertellen of je dingen doet die goed bij je passen.»

**“WAT HEB JE
AAN EEN VOLLE
BANKREKENING,
ALS JE GEEN TIJD
HEBT OM MET JE
KIND TE SPELEN?”**

WAARVOOR LEEF IK?

Mariska (40) kreeg na een jaar als hoofdredacteur te hebben gewerkt genoeg aanwijzingen dat dit niet het pad voor haar was. «Ik had het ontzettend naar mijn zin als freelance-journalist, toen ik onverwacht werd gevraagd als hoofdredacteur. Het voelde als een kans die niet vaak voorbijkomt. Het leek me leuk eens wat anders te doen en – eerlijk is eerlijk – ik voelde me gevleid dat ze mij

vroegen. Maar ik werd gek van de hoge werkdruk en mensen die continu iets van me wilden. Ik voelde me steeds ongelukkiger en gestrester en sliep steeds slechter. Toen ze mijn contract na een jaar wilden verlengen, voelde ik aan alles dat ik terug wilde naar het freelance-bestaan. De dag na het einde van mijn contract zat ik al in het vliegtuig naar Sevilla. Ik voelde in elke vezel van mijn lichaam dat dit vrije, spontane leven écht bij me paste. Laat mij maar lekker thuis of op een andere leuke plek op de wereld in alle rust artikelen tikken. Al gaf het ook wel een kick om eens degene *in charge* te zijn en een soort van 'snel leven' te leiden.» En precies dat kan ons in een wurg-greep houden: we kunnen ook een soort van verslaafd raken aan een leven vol prestaties en drukte. Zoals schrijfster Brené Brown vaak zegt: 'het vraagt moed om ja te zeggen tegen rust in een cultuur waar uitputting wordt gezien als statussymbool'. Walthuis: «We zijn inmiddels zo geprogrammeerd dat we druk-druk-druk als iets positiefs zijn gaan zien. Het verdrietige daarvan is dat mensen voortdurend in de hoogste stressstand staan. We weten uit de oertijd dat stress op bepaalde momenten nodig is, maar daarna moet het systeem weer terug naar de basiswaarden om gezond en vitaal te blijven. Als je stressniveau te hoog blijft, neem je vooral kortetermijnbeslissingen en vergeet je contact te maken met jezelf en de wereld om je heen. Heel veel mensen zitten helemaal vast in dat statusspelletje van hard werken, druk zijn en meer willen. We denken door ons werk applaus, waardering, erkenning en zelfs bestaansrecht te krijgen. Maar: je bestaat al, daar hoeft je niks voor te doen. De meest essentiële vraag die je jezelf kunt stellen is dan ook: waarvoor leef ik? Dan kom je er vanzelf achter of je zo hard werkt omdat je daar oprecht zielsgelukkig van wordt of dat je dat doet omdat je het gevoel hebt dat het je bestaansrecht geeft.»

**“HET VRAAGT MOED
OM JA TE ZEGGEN
TEGEN RUST IN EEN
CULTUUR WAAR
UITPUTTING EEN
STATUSSYMBOOL IS”**

GOUDEN HANDBOEIEN

Vaak zie je dat mensen pas gaan nadenken wat ze écht willen als er iets gebeurt waardoor ze opeens stil komen te staan. Walthuis: «In mijn praktijk merk ik dat het vaak de kleine crises des levens zijn waardoor mensen op een kruispunt in hun leven terechtkomen. Het kan ontslag, ziekte of burn-out zijn of een promotie die je juist niet krijgt. Als je altijd hebt gedacht dat de enige weg omhoog is en er een blokkade op die weg komt, dan sta je noodgedwongen stil en heb je tijd om na te denken.»

Ook de coronacrisis heeft dat effect gehad op sommige mensen. Zo vertelde laatst een topmanager zijn baan aan de wilgen te hebben gehangen toen hij ging nadenken over zijn leven vol fancy werkreisjes. Hij werd door limo's opgehaald van luchthavens en naar de chicste restaurants gereden, maar thuis tijdens corona zag hij opeens in hoe verdomd leeg dat eigenlijk was: het ging zijn contacten helemaal niet om hem, maar om de multinational waarvoor hij werkte. Natuurlijk is er nog een reden waarom velen enthousiast worden van een stapje omhoog: een hoger salaris en de bijbehorende levensstijl. Walthuis: «In onze samenleving is geld een doel op zich geworden en daarmee schiet het zijn doel om in je levensonderhoud te voorzien voorbij.

Ook de huidige huizenmarkt stimuleert het willen van een vaste en goedbetaalde baan, anders is het bijna onmogelijk geworden om nog een huis te kopen of huren. Kortom, daar zitten perverse dynamieken die we zo snel mogelijk moeten doorbreken, voordat werkelijk iedereen met een burn-out rondloopt. Maar op den duur kost het je meer als je ergens zit waar je niet gelukkig bent en het niet goed gaat. De meeste mensen blijkt het uiteindelijk prima af te gaan zonder drie vakanties per jaar, een nog grotere auto of dagelijkse cappuccino to go. Als je de mechanismen waarin je vastzit doorbreekt, bevrijd je jezelf van je gouden handboeien.» En in vrijheid worden de meesten van ons pas echt gelukkig. •