

Op de voorgrond 34

Onderwerp: Ben jij er ook zo maar ingerold?

“Eigenlijk ben ik er zo maar ingerold”, is een uitspraak die we regelmatig horen. Meestal een terloopse opmerkingen van mensen die bij ons zijn omdat ze niet helemaal lekker in hun vel zitten. Dat varieert van licht onbestemde gevoelens tot 'burnout achtige' verschijnselen. Het 'inrollen' betreft het werk wat ze doen en de functie die ze uitoefenen.

Al pratend en terugkijkend komen velen tot de conclusie dat de invulling van hun arbeidzame leven hen meer 'overkomen' is, dan dat het een (bewuste) keuze is geweest. Nou én, zul je misschien denken? Meestal is dat een confronterend inzicht, omdat deze mensen zichzelf toch vooral zien als: nuchter, verstandig, eerlijk, open en rationeel. Het past dan niet om er achter te komen dat er ten aanzien van werk schijnbaar andere eigenschappen bepalend waren.

Dat is temeer pijnlijk omdat juist het werk een belangrijke rol speelt in de meestal vervelende situatie waarin ze zich bevinden. Langzaam maar zeker zijn deze mensen er achter gekomen dat het werk ze eigenlijk teveel 'kost'. Om het werk te kunnen (blijven) doen, zijn ze vergeten de energiebalans in de gaten te houden. Ze zijn maar door gegaan, gevoed door: wilskracht, verantwoordelijkheidsgevoel en doorzettingsvermogen.

Argumenten daarvoor zijn er te over, variërend van: ik laat me niet kennen, we hebben net een nieuwe woning, ik wil de collega's niet in de steek laten, de kinderen studeren nog, tot: binnenkort wordt het rustiger en: over een paar jaar kan ik stoppen. Als we doorvragen dan blijkt vaak dat onder deze argumenten een diepere angst schuilgaat. Daar zit ook de paradox, want te lang doorgaan verhoogt de kans aanzienlijk dat die angst ook waarheid wordt. Anders gezegd de grootste vrees, datgene wat je juist wilt voorkomen, is zich toch aan het voltrekken. Je bent erbij, je voelt dat het mis gaat en toch ben je niet in staat om het tij te keren.

“Ik werk om te leven en niet omgekeerd!”, horen we vaak. Ook zijn de meeste klanten van mening dat het werk juist bij mag/moet dragen aan het persoonlijk welzijn. Ondanks deze overtuiging, is het voor velen toch niet vanzelfsprekend om daar ook naar te handelen. Pas wanneer iemand serieus in de problemen komt, bijv. doordat het lichaam aangeeft dat het zo niet verder kan, komt het moment dat er wordt ingegrepen. Helaas moet het dan vaak drastisch omdat het ook écht niet verder kan.

Wat we bij de meeste klanten zien is dat ze inderdaad weinig bewust hun keuzes hebben gemaakt als het gaat om de ontwikkeling van hun loopbaan. Na de opleiding kiezen de meeste nog redelijk overtuigd voor een sector en/of organisatie. Daarna gaat het toeval een steeds een grotere rol spelen. De meeste hebben dat niet in de gaten omdat ze intern solliciteren, promotie maken hebben gewerkt aan persoonlijke ontwikkeling d.m.v. studie en training.

Met toeval bedoelen we vooral dat mensen tijdens die ontwikkeling zich onvoldoende de vragen stellen: wie ben ik, wat kan ik en wat wil ik? Degenen die zich die vragen wel gesteld



Van Dijk Coaching en Consultancy

Duurzame ontwikkeling van binnenuit

hebben, al dan niet geholpen door de omgeving, nemen vaak de conclusies niet serieus. Met name omdat de consequenties te groot zijn/lijken.

Misschien herken je het wel, je neemt het zekere voor het onzekere en daar begint het proces van 'marchanderen' met het persoonlijk welzijn. Je negeert een belangrijk signaal en/of inzicht en kiest er willens en wetens voor om concessies te doen. Zoals al eerder gezegd: daarvoor zijn er meer dan voldoende argumenten en daarmee verantwoordend we voor onszelf dat we doen wat we doen. En daarmee is dus ook de cirkel rond, helaas is het voor een aantal meer een neerwaartse spiraal.

De enige manier om het patroon tijdig te herkennen én te doorbreken, is (leren) luisteren naar de signalen van je lichaam en de gevoelens serieus nemen. Nagenoeg iedereen die in de problemen is gekomen door 'maar door te gaan', erkent meer dan voldoende signalen te hebben gehad en deze 'vakkundig' te hebben genegeerd.

Werk, werken en alles daaromheen is natuurlijk een belangrijk thema in een mensenleven. Mensen ontlenen een deel van hun bestaan aan dat werk en de meeste doen een flinke 'investering' om het werk te kunnen doen. Denk dan aan: tijd, aandacht en energie. Op zich is daar niets mis mee, echter zijn we van mening dat teveel mensen zich (onbewust) laten leiden door wat ze zijn, in plaats van door wie ze zijn.

Het patroon van 'erin rollen' kun je doorbreken door je steeds bewust te zijn van het feit dat je je functie niet bent. Er kan wel afdelingshoofd, teamleider of manager op je kaartje staan, in de kern bèn je dat niet. Je bent je eigen unieke zelf en dat is héél wat meer dan je functie of werk.

Dit is de vierendertigste themabrief uit de reeks: *Op de voorgrond*. We brengen langs deze weg onderwerpen onder de aandacht waarvan we in de contacten met de klanten ervaren dat ze actueel zijn, dat ze bij meerdere mensen leven. Het zijn herkenbare thema's die iedereen dagelijks tegenkomt, zowel op de werkvloer als in de privé situatie. Op onze website staan de vorige edities.