

De Voldoende Filosofie als alternatief

Ik laat me gek maken

Auteur: **Chris Rooijackers**

Voor een zaal met 350 mensen? Ik ...?

Ik ben geen hoogleraar, of BN'er op het vakgebied. Ik heb ook niet iets heel verschrikkelijks meegemaakt waar ik over wil vertellen. Dus, toen ik gevraagd werd om als keynote op het congres *Liefde voor Leren* te vertellen over de Voldoende Filosofie, sloeg mijn aanvankelijke blijdschap al snel om in angst.



Vrienden en kennissen beurden me op. Geheel in lijn met de positieve psychologie wezen ze me op mijn talenten, mijn verdiensten en spraken hun vertrouwen uit in wat ik allemaal ben en kan. Al de peptalk hielp! Van angstig werd ik strijdlustig. Ik dacht: ik zal ze eens wat laten zien. Ik ga de sterren van de hemel praten. Ik verdien mijn plek als hotemetoot.

Maar ja, de sterren van de hemel praten, mij in het vermeende rijtje van hotemetoten plaatsen: blijf ik dan niet feitelijk in de hiërarchie denken vanuit een defensief? En wat doet dat met mensen die mij als een hotemetoot beschouwen?

Zie hier de ratrace: ik ga heel hard werken om mee te kunnen, want wezenlijk voel ik dat ik niet voldoe.

Lineaire denken

Het geren en gevlieg is geen oorzaak maar gevolg. Zolang we het als oorzaak van de ratrace blijven zien, zullen we ook de oplossing daar zoeken. Om te ontsnappen aan de to do's, het gejakker, de ad-hocwerkzaamheden, en het gedoe dat veroorzaakt, gaan we massaal op een matje liggen. We volgen een cursus mindfulness, of een cursus efficiënt werken of we zeggen dat we een tijdje rustig aan gaan doen.

Maar ja, dat zijn doekjes voor het bloeden, appeltjes voor de dorst, die er vaak alleen voor zorgen dat we er tijdelijk een beetje beter tegen kunnen. Interessanter is de vraag waarom we zo hard werken. Als dat al het geval is... want het schijnt zo te zijn dat we in Nederland relatief weinig werken. Maar dat terzijde.

Welk denken ligt aan het gejakker ten grondslag?

Ik constateer dat ik niet de enige ben die – zonder dat zelf te willen – behoorlijk hiërarchisch en lineair denkt. Dit is laag, dit is hoog, en daarboven moeten we zijn. Als een rechte lat waarop we onszelf en anderen afmeten. Een lat die we niet individueel bedacht hebben, maar waar het moeilijk aan te ontkomen is. Het kan werkelijk over van alles gaan. Een bekende meting betreft die van vmbo versus universiteit, met daaronder de pijnlijkere variant om versus slim. Veel mensen benadrukken tegenwoordig weliswaar dat 'het vmbo ook goed is', maar fijntjes wordt vervolgens benadrukt dat je alsnog op kunt klimmen. En zo hebben we ook falen – succes, imperfect – perfect, mislukken – lukken. We zeggen wel dat 'fouten maken mag', maar alsnog is het de bedoeling dat je ervan leert om er

*Rennen en vliegen =
geen oorzaak, maar gevolg.*

'verder' mee te komen.

Ook op andere levensterreinen dan werk en studie denken we in het algemeen behoorlijk eenduidig en lineair. Over uiterlijk bijvoorbeeld. Onaantrekkelijk – aantrekkelijk, lelijk – mooi. Nogal dwingende kaders, zeker voor de jeugd, die zichzelf met vele selfies dagelijks schijnt te bevestigen. Bodypositivity daagt dit lineaire denken niet uit. We moeten nog steeds allemaal mooi zijn.

Speciaal voor mijn leeftijdscategorie hebben we de lat oud – jong. Best moeilijk om een rimpel te zien voor wat het is: gewoon een

rimpel. Als ik naar de cosmeticabranche kijk, constateer ik dat ik niet de enige ben die moeite heeft met veroudering.

En wat te denken van gezondheid? Niet sportief - wel sportief, niet fit - wel fit. Je kunt tegenwoordig niet meer aankomen met 'ik houd niet van sport' en wie telde geen stappen ten tijde van corona?

En ten slotte kun je op sociale media zien dat we naast de ratrace naar succes, ook een ratrace naar geluk hebben gecreëerd. Alsof gelukkig zijn een verdienste is, waar je met vele likes voor beloond wordt. Gelukkig worden we er bepaald niet van.

Er lijkt wel een mentale crisis te heersen. Je hoeft de krant maar open te slaan: angstculturen, depressie en somberte (zelfs al bij kinderen), burn-outs, verzuim, eenzaamheid, polarisatie. Dit zijn geen losse, op zichzelf staande problemen. Ze hebben te maken met ons lineaire denken. De gevolgen zijn dus veel breder dan alleen het hijgende geren en gevlieg.

Wezenlijk anders

De lineaire lat is een imaginaire lat; een bedacht construct. De werkelijkheid is immers niet eenduidig, maar complex, ambigu en inconsistent. Je kunt ongelukkig en gelukkig tegelijk zijn, perfectie kun je

vinden in imperfectie. En wat goed of fout is, is een kwestie van perspectief. En wie kent geen superslimme mensen die oliedomme keuzes maken?

Als die eenduidige, lineaire lat niet klopt, ons niet gezond maakt en we willen er een masse vanaf: waarom doen we dat dan niet? Ik denk dat het zo diep zit, dat we het als onze menselijke natuur zijn gaan beschouwen. 'Een mens wil nou eenmaal altijd meer'... alsof het genetisch bepaald is. Je kunt ook denken: wat we onszelf aangeleerd hebben, kunnen we ook weer afleren. Pas als we wezenlijk anders

*Als je wilt weten wat je denkt,
kijk dan naar je taal.*

denken, gaan we anders doen.

Je eigen gedachtensysteem veranderen is moeilijk maar niet onmogelijk. Het begint niet met de maatschappij, met het systeem; het begint bij jezelf. Hoe draag ik bij aan deze mallemolen? Veel mensen zeggen tegen mij: "Ik denk niet zo lineair, ik laat me niet gek maken door de ratrace." Eerlijk gezegd, denk ik dat we hier met z'n allen, in meer of mindere mate, in zitten. Het is net zoiets als discriminatie. Je denkt dat je het niet



doet, maar is dat wel zo?

Tijd dus voor wat zelfreflectie. Als je wilt weten wat je denkt, kijk dan naar wat je zegt. Het stikt van de ratracewoorden in ons dagelijks spreken. Ook – of misschien juist – in onze professionele taal waar we die lineaire lat ook nog eens willen 'managen'.

Achter woorden als ambitie, kpi's, to do's, deadline, efficiënt, verbetercultuur, *high performance teams*, *high impact learning*, excelleren, *wall of fame*, talenten, leven lang leren, excelleren enzovoort, gaat een norm schuil. De norm dat er veel moet, de norm dat het goed moet, dat het beter moet of dat het snel moet. Geen fouten woorden of zo – zonder ambitie lossen we de klimaatcrisis niet op – maar we gebruiken deze ratracewoorden te veel. Zelf kijk ik op het eind van de dag naar mijn doorgestreepte to do's om te bepalen of ik een goede dag heb gehad. Dat kan niet de bedoeling zijn.

Het gaat mij niet om woord-cancelling. Wel wil ik aangeven dat achter onze dagelijkse, professionele taal een denkwereld schuilgaat. Taal is niet vrijblijvend. En ratracetaal, zeker als die zo dominant is, kan ons angstig, opgefokt, uitgeput of gejakkerd doen voelen.

Human recovery

We hebben met onze ratracetaal veel bereikt, dat mag ook wel eens gezegd. We mogen inmiddels excelleren, we mogen onze kop boven het maaiveld uitsteken, onze talenten ontwikkelen, maar misschien is de tijd gekomen om een andere kant omhoog te halen.

Graag wil ik in de bres springen voor 'human resource', de menselijke bron. Tegelijkertijd

moet ik erkennen: de term 'bron' verwijst in oorsprong naar de mens als hulpbron, als productiemiddel dus. Ik vraag mij dan af: is de mens er voor het werk, of is het werk er voor de mens?

Als je mensen als productiemiddel blijft zien, die gemanaged en ontwikkeld moeten worden om tot optimale prestaties en realisaties te komen, dan putten we niet alleen de aarde, maar ook onszelf uit. De human resource, de menselijke bron, is geen kraan waar we eindeloos uit kunnen tappen. Misschien is de tijd gekomen om ons als leerexperts en veranderaars niet te richten op human resource development, maar op human *recovery* development, zodat we stoppen met roofofbouw plegen. Het wordt tijd voor een alternatief.

De Voldoende Filosofie als alternatief

Stel je voor dat we ervan uit zouden gaan dat we voldoende. Zonder dat je daarvoor iets hoeft te presteren...

Stel je voor dat we ervan uit zouden gaan dat er voldoende is. Geen tekort of schaarste. We doen het gewoon met wat er is...

Stel je voor dat we ervan uit zouden gaan



dat je voldoende hebt. Als je vol zit van het eten, wil je ook niet nog een bord. Meer, beter, sneller, verder is niet a priori beter... Stel je voor dat we uit zouden gaan van voldoende in plaats van materiële rijkdom... Stel je voor dat we uit zouden gaan van de maat 'voldoende'.

Wat is dat voor een maat?

Jammer genoeg heeft 'de voldoende' een slechte naam. Een mager zesje. Dat is wederom lineair gedacht. Als je sec naar het woord kijkt, dan is het een maat die precies vol doet. Vaak zelfs betekent dat heel wat tandjes minder hard werken. Maar het kan net zo goed 'gaan voor een tien' zijn. Toen ik mijn boek schreef, bleef ik soms dagenlang hangen bij een woord, totdat het goed voelde. Soms wil ik de tijd en de rust hebben om iets 'af' te kunnen maken – alle modieuze kretes dat je niet te perfectionistisch moet zijn ten spijt.

Kortom, de Voldoende Filosofie is een uitnodiging om 'goed en succesvol' anders te definiëren. Niet als een vaststaande lat, maar als het punt wat op dat moment goed voelt. Je emoties spelen daarin een sleutelrol. Ze geven immers directe feedback: dit wil ik wel, dit niet.

De Voldoende Filosofie gaat niet uit van lineair denken, maar van organisch denken. Wat voelt nu goed? Het gaat niet uit van productdenken – als in behaalde resultaten – maar van procesdenken. Zijn we nog goed bezig? Het gaat niet uit van enkel rationele denktaal, maar ook van belevingstaal.

Daarbij is niet alleen de positieve emotie toegestaan; de zogenaamde 'negatieve emoties' zijn net zo waardevol. De idee is dat we daarmee minder koersen op een

externe lat, maar juist op je interne kompas. Dat betekent meer ruimte voor verschillen en uitwisseling over 'ieders voldoende'. Zo kunnen we werken aan een cultuur die niet uitgaat van competitie en concurrentie, maar van solidariteit.

Emoties als sleutel

Die externe lineaire lat, je kunt er van alles van zeggen, maar lekker duidelijk is die wel. De voldoende daarentegen fluctueert. Soms ligt die hier, soms daar; afhankelijk van taak, moment, persoon en situatie. Hoe weet je dan nog wat goed is, gezien dat ieder een andere voldoende heeft?

Voldoende = het nieuwe goed.

Helaas, ik heb geen eenduidig antwoord. Het zou niet best zijn als ik nu met een stappenplan zou komen. Maar ik zie wel een richting. Iets wat onderbelicht is gebleven. Naast onze ratio hebben we onze emoties nodig. In plaats van ze te onderdrukken, er niet bij stil te staan, ze als gedoe te beschouwen, zijn ze de sleutel tot verandering. Het is toch gek dat we ze als onderstroom hebben gebombardeerd. Alsof het wel zo moet zijn dat de emoties er bij het koffieapparaat uit komen en niet als we aan het werk zijn.

Emoties werken sowieso. Ze kunnen onder tafel werken, we kunnen ze ook voor ons laten werken om aan de ratrace te ontsnappen, want emoties zijn spanningsvelden. Als ze ter tafel komen wordt het spannend. Iedereen let op. Spanning is energie. Letterlijk werkt er iets.

Is dat niet wat je wil op het werk?

Emoties komen uit het hart. Ze geven informatie over wat je echt van waarde vindt. Onmisbaar als we vanuit waarden willen werken, en zeker als we aan die van de ratrace willen ontsnappen.

Emoties zijn belangenbehartigers. De vraag is: welke belangen behartigen ze? Pas als je ze ziet, kun je onderzoeken: laat ik me hier gek maken door de ratrace of helpt deze emotie mij op zoek naar 'de voldoende'?

We kunnen emoties normaliseren, omdat ze normaal zijn. Dan zouden we minder sociaal wenselijk reageren, omdat ook twijfels, angsten, boosheid, teleurstelling of verdriet gewaardeerd worden. Als we echt de mens centraal stellen, dan richten we ons niet eenzijdig op werkgeluk en werkplezier, maar ook op werkangst, werkwoede en werkverdriet.

'Laat je niet gek maken' betekent wat mij betreft dat je niet gek bent. Je muizenissen, hersenspinsels, je gekkigheid, kronkelpaden, onlogische ingevingen, de plotselinge gedachten en gevoelens; we kunnen ze serieuzer nemen en inbrengen tijdens het werk. We zijn immers kwetsbaar, we zijn immers mens. Als we dat meer integreren in onze professionele taal geloof ik dat we minder vervreemd raken. De onderstroom bestaat niet, behalve als we die zelf creëren.

De Voldoende Filosofie in de praktijk

Je emotie benutten om aan de ratrace te ontsnappen is bepaald niet soft. In het woord 'voldoende' zit het woord 'doen'. Dat vraagt moed.

De Italiaanse Laura benutte haar emoties en stapte uit het ratraceperspectief toen zij, samen met zo'n 500 andere studenten,

haar diploma kreeg van een degelijke, zeer ambitieuze opleiding in Nederland over duurzaamheid. Passend bij de hele ambiance werd Laura naar voren gevraagd met de nodige opmerkingen over haar inzet, prestaties en houding. Ze had gemiddeld genomen de hoogste cijfers behaald en daarmee een jaarlijkse prijs bemachtigd. Laura kwam naar voren en nam vrienden mee. Ze koos voor een 'cospeech' en zei: "Ik wil deze prijs niet. Ik word beloofd voor mijn harde werken, mijn doorzettingsvermogen. Maar wat heb ik het zwaar gehad. Beter voor mij was geweest als iemand een grens had aangegeven." "Bovendien", vervolgde een andere student enigszins verbolgen, "zijn wij niet degenen geweest die met haar samenwerkten en haar erdoorheen sleepten? Waarom krijgen wij niet een deel van de prijs?" "Deze prestatie", zei een derde bedachtzaam, "is niet op ons als individu terug te leggen. Omstandigheden spelen een grotere rol. Zo heeft niet iedereen een rijke papa of mama die je naar Nederland kan sturen." De vierde student vervolgde ronduit boos: "Jullie wijzen ons op onze verantwoordelijkheid, hoe we out of the box worden geacht te denken om de wereldproblematiek op te lossen. Maar ondertussen blijven jullie zelf in een verouderd systeem hangen. In plaats van solidariteit tussen studenten te stimuleren, stimuleren jullie competitie en haantjesgedrag. Daarmee gaan we sowieso de wereldproblemen niet oplossen. Sterker nog: daarmee verergeren we die alleen maar." Tot slot pakte Laura de microfoon en gaf de prijs symbolisch aan iedereen in de zaal. "Aan iedereen uit mijn jaar, aan hen die vandaag slagen en aan hen, die niet geslaagd zijn, maar wel geleerd hebben."

Wat ik daar zag gebeuren, en wat me diep roerde, is voor mij de Voldoende Filosofie in de praktijk. Als mens, maar zeker ook als organisatiecoach, inspireert me dat om uit de ratrace te stappen, en op zoek te gaan naar nieuwe wegen in onze verhouding tot

werk. Voldoende is het nieuwe goed. Dit artikel is een ingekorte versie van de lezing die Chris Rooijackers hield op 14 februari op het HRD-congres *Liefde voor leren*. ♦



Chris Rooijackers is werkzaam als (team- en organisatie) coach en organisatieadviseur. Onlangs verscheen haar boek *Laat je niet gek maken: De Voldoende Filosofie als alternatief*. Hierin geeft zij de Voldoende Filosofie praktische invulling per basisemotie (blij-bedroefd-boos-bang) www.devoldoendefilosofie.nl



Voldoende is het nieuwe goed

Nergens wordt de ratrace naar succes en geluk zo zichtbaar als in onze verhouding tot het werk. We hebben nooit voldoende en we kunnen nooit voldoen. Daardoor raken we verwijderd van onszelf. Dat moet anders. En dat kan anders. Dit boek neemt je mee in de belevingswereld van het werk. De basisemoties Blij-Bedroefd-Boos-Bang passeren de revue. Het zijn onze belangenbehartigers. Het wordt tijd dat we er zorgvuldiger mee omgaan en ze in gaan zetten. De Voldoende Filosofie biedt een alternatief voor het ratracedenken. Het opent een nieuw perspectief op de betekenis van 'goed werk' en laat zien hoe je dat in de praktijk kunt toepassen, als individu of als team. In onze emoties ligt de sleutel.

37,95

Nu verkrijgbaar bij coachboeken.nl