

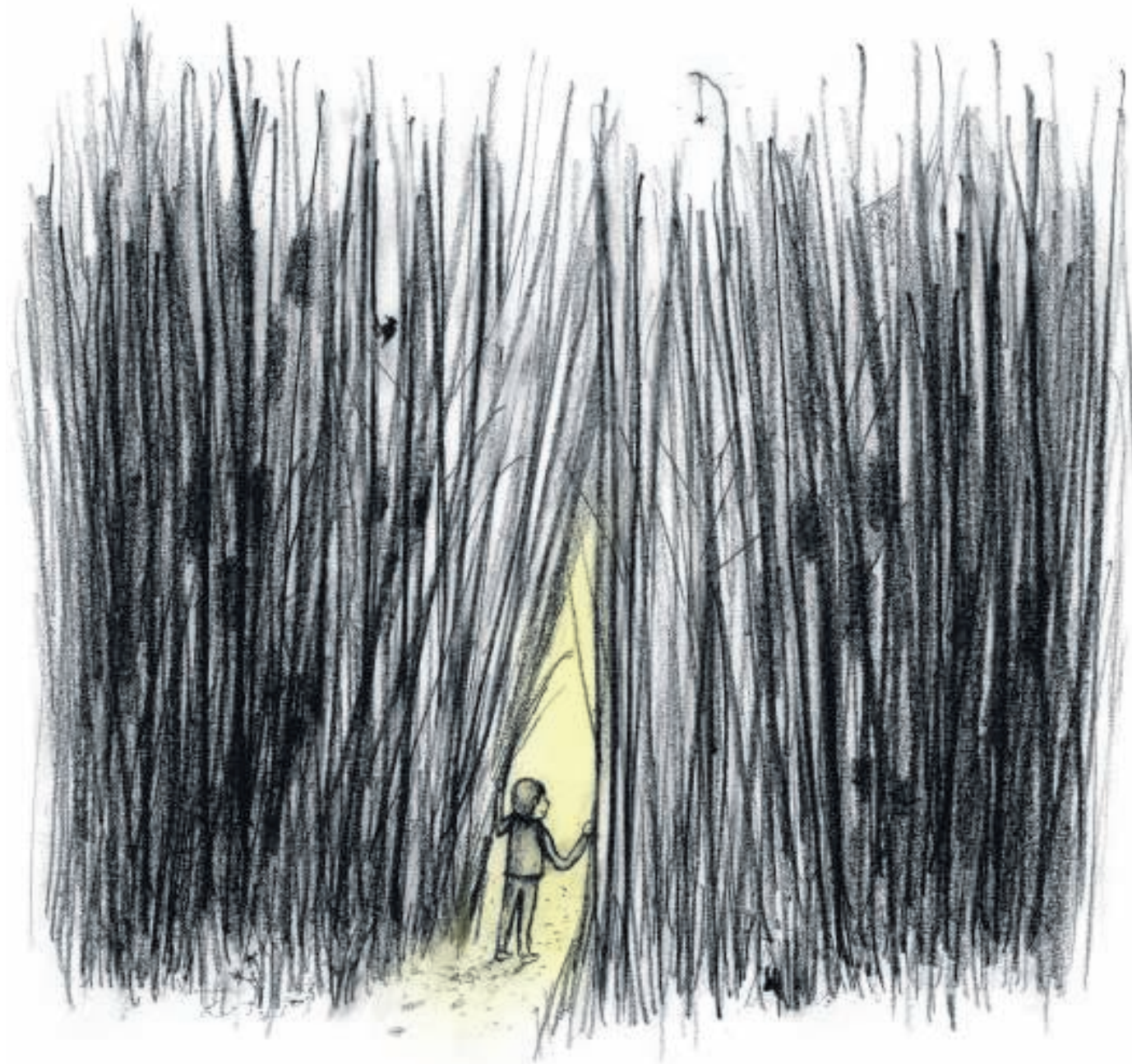


Leven

BESCHOUWING MAAK WERK VAN JE LEVEN

Niet tevreden over je werkende leven? Auteur Marc Schalenkamp kende dat gevoel en zette de knop om. Zijn advies: verander, visualiseer en relativeer.

Illustratie **Claudie de Cleen**



Baanbreker

Je tegenzin is allang niet fris meer. Je meeste collega's zijn oninteressant, je baas is eigenlijk gewoon incompetent. Je baan betaalt oké, maar niet meer dan dat. In je vakantie of tijdens een etentje met vrienden denk je na over wat je liever zou doen; je oude droom steekt de kop op: je wil surfleraar/kinderrechter/zanger/meubelmaker worden.

Maar de vakantie is voorbij en je wijt je enthousiasme van gisteravond aan die fles wijn – nu weer normaal doen. De hypotheek moet betaald, je prijst jezelf gelukkig dat je tenminste een baan hebt. Je timing nu is slecht, je kunt beter een jaartje wachten, tot je je businessplan echt goed hebt uitgewerkt, je voldoende hebt gespaard, je kinderen uit huis zijn – of tot je een ons weegt. Trouwens, wat zouden je vrienden en familie ervan vinden als je ineens gekke dingen ging doen? Niet zeuren.

Ik ken het gevoel maar al te goed. Ik hopte jaren van tegenvaller naar mislukking, maar vanaf mijn 30ste ging ik betere keuzen maken: ik begon een eigen bedrijf, Robin Good, dat simpel ge-

zegt bedrijven aan goede doelen koppelde. Na zeven mooie jaren verkocht ik het, om schrijver te worden, een volgende droom.

Makkelijk was dat niet, ook ik had last van maandelijkse lasten en was bevreesd wat mijn omgeving van mijn bokkesprongen vond. Schrijver worden was het engst, omdat een roman zo'n persoonlijk werk is. Toch hebben deze bezwaren me er al die keren niet van weerhouden te gaan doen wat ik op dat moment echt graag wilde.

Echt te doen wat je graag zou willen is gewoon een lastige stap. Het vraagt om verandering en de meeste mensen houden niet van verandering. Daarom is een persoonlijke crisis hét moment om te veranderen: dan is wat je hebt zo slecht, dat elke verandering welkom is. Ik bevond me vaak genoeg in zo'n situatie. Van de onvrede over mijn werkende leven werd ik vaak letterlijk ziek, zo erg, dat er niks anders opzat dan die baan op te zeggen en serieus aan dat businessplan of een nieuw project te beginnen. Natuurlijk hoef je het niet zo ver te laten komen, maar bedenk wat

het je financieel, emotioneel en fysiek kost om niet te doen wat je graag zou willen. Hoe groot is de spijt later als je het nooit hebt geprobeerd? *Better to have loved and lost, than never to have loved at all.* Toch?

Om veranderen makkelijker te maken, is het handig om je 'beloning' te versterken. Bijvoorbeeld door je voor te stellen, te visualiseren, hoe fantastisch het zou zijn als je die baan hebt, of je eerste opdrachtbevestiging verstuurt of wordt toegelaten tot die op-

'Een persoonlijke crisis is het moment bij uitstek om te veranderen: dan is wat je hebt zó slecht, dat elke verandering welkom is'

leiding. Relativeren helpt om je angst te overwinnen. Wat is het ergste dat me kan overkomen als ik die roman ga schrijven – en niet word uitgegeven? Word ik uitgelachen op straat? Staat de politie op mijn stoep? Ga ik er dood aan? En als er iets verkeerd gaat, is dat dan herstelbaar? Wat is een waarschijnlijker scenario dan wat ik hiervoor heb bedacht? Ook je zekerheden kun je relativeren: jouw contract voor onbepaalde tijd hoeft ook niet zo lang te duren als jij zou willen – het schijnt crisis te zijn (wat weer als voordeel heeft dat als je wordt ontslagen, je eindelijk serieus werk moet gaan maken van wat je eigenlijk graag wilt). Bedenk ook dat de stap om iets anders te gaan doen helemaal niet zo drastisch hoeft te zijn. Als je voor jezelf wilt beginnen, kun je de veilige haven gefaseerd verlaten. Houd je vaste baan aan voor drie of vier dagen, zodat je nog een basisinkomen hebt. En je hoeft niet zelf te ondernemen, bij grotere bedrijven is er altijd wel een plek die beter bij je past.

Timing is ook belangrijk. Een speciale dag, je verjaardag of Nieuwjaarsdag, geeft vaak het zetje om in actie te

komen. Zo bracht de begrafenis van een vriend me ertoe dat ik eindelijk aan die roman begon. Juist zulke verdrietige gebeurtenissen doen me beseffen dat ik vooral iets moois van mijn leven moet maken en dat ik dit gegeven paard niet in de bek moet kijken. Misschien wel het allerbelangrijkste is het om je overtuigingen te veranderen. 'Wij zijn allen wie we mogelijk achten,' zei ooit Ed de Goey, een Rotterdamse filosoof. Je gelooft dat je het kunt of je gelooft dat je het niet kunt; in beide gevallen krijg je gelijk. De truc is om die belemmerende overtuigingen te vervangen door overtuigingen die je wél verder helpen. Je creëert een nieuw paadje en laat het oude langzaam overwoekeren en verdwijnen.

Achteraf zie ik dat ik een combinatie van al dit soort maatregelen nam. En dat ik het leuk bleef vinden doordat ik mijn doelen goed stelde en het vierde als ik die had gehaald. Ook wist ik telkens goede helpers te vinden. En wat mij altijd vleugels gaf, was de trots dat ik opnieuw de stap had gezet: *mensch, durf te leven!*