

Maak tijd om je werkelijke talenten te achterhalen en benutten

Voel de echte passie

Durf jezelf te zijn, is de belangrijkste les uit het nieuwe boek 'Passie is wie je bent' van Ludo Daems. We zullen allemaal ten hardste roepen dat we dat doen, maar als dat zo was, had de Vlaamse auteur deze uitgave niet hoeven uit te brengen. Reden dat we van het pad afraken is dat we onze passies verwaarlozen, waardoor we te weinig energie steken in dat waar we echt in uitblinken. Het terughalen van je eigen 'ik' kan even duren, maar het levert je zo veel plezier op in je leven. Het boek van Daems is het één na laatste boek dat Kwaliteit in Bedrijf in het kader van haar jubileumactie — zie pagina 5 — onder haar lezers verloot.

Van de redactie

Ludo Daems richtte in 1995 het PKZ-instituut op, het gecertificeerde opleidingsinstituut voor Persoonlijke KwaliteitsZorg. Die organisatie stelt de aandacht voor de mens centraal op basis van het RAPP-concept dat staat voor Respect, Aandacht, Passie, Plezier. Het instituut ziet deze vier facetten als de kernwaarden die aan de oorsprong liggen van het welbevinden van medewerkers en daarmee tegelijkertijd het goed functioneren van een organisatie. Dit door PKZ uitgedachte concept is gebaseerd op een door dr. Marc van Veldhoven en prof.dr. Theo Meijman ontwikkelde Vragenlijst Beleving en Beoordeling van Arbeid (VBBA) die sinds 1996 door ruim 100.000 Nederlandse en Belgische werknemers is ingevuld en in meer dan duizend praktijkprojecten ontwikkeld is.

Maar terug naar het boek. In dit boek staat dus de factor passie centraal, die is te kenmerken als een sterke emotie, een gevoel, verlangen, een onweerstaanbare drang naar dat ene iets.

Daems definieert het nauwkeuriger: 'Het is een innerlijke energie, vuur en liefde en gedrevenheid die afstraalt op anderen, plezier en voldoening geeft en bijdraagt tot het verwezenlijken van je doelen.'

Hij betoogt dat we door de jaren heen het gevoel zijn kwijtgeraakt voor datgene waarvoor we zijn voorbestemd. Voor die zaken waarin onze passie ligt.

Dat we langzaam van het pad afgaan, begint eigenlijk al bij onze geboorte. Al tijdens de kraamvisite wordt vaak een ander verwachtingspatroon uitgesproken tegenover een jongen dan bij een meisje. Continu wordt er over iemand geoordeeld, de hele dag door, elke dag weer. En dat is de reden dat we in onze jonge jaren al worden opgezadeld met een overdonderend gevoel dat we verplicht zijn aan het verwachtingspatroon van anderen te voldoen. En dat wordt in de jaren daarna niet minder, integendeel. Omdat we

trachten te zijn wie anderen willen dat we zijn, verspelen we enorm veel energie.

Om te worden wie je bent, moet je echter de weg naar je hart kennen, het pad er naartoe begrijpen en ook nog eens durven volgen. Maar je hart volgen is niet in de mode; het wordt afgedaan als irrationeel, dom en je voelt jezelf kwetsbaar (als je daar mee aan de slag gaat). Daarom worden passies vaak gekoesterd; opgeborgen voor later waardoor ze op de lange termijn niet meer herkenbaar zijn.

Om de ware passie te ontdekken, moet je bewust voelen, denken en doen. Al komt passie uit je hart, om tot volle kracht te komen moet je jouw verstand gebruiken. Anders loop je de kans jezelf te verliezen of obsessief te worden. Hoe moeilijk het ook lijkt om de passie in jezelf naar boven te halen, het is geen voorrecht van een klein clubje uitverkorenen. Je moet jouw passie kennen en er tijd voor maken. Dat proces tot een gelukkig (nieuw) leven in vol genot, kent vier fasen. Kwaliteit in Bedrijf loodst u door de opeenvolgende stappen heen.

Belemmerende factoren

Er zijn diverse argumenten aan te dragen, die legitiem lijken om niet te doen wat echt belangrijk is voor jouw leven. De consequentie is dat men hierdoor wel de verkeerde keuzes maakt en eigenlijk nog verder komt af te staan van de eigen passie. Ten eerste wordt geluk nog te vaak verward met een veelvoud aan materieel bezit. Een enorm misverstand. Worden we echt blij van die derde auto en dat tweede huis ter waarde van een half miljoen?

De tweede en belangrijkste oorzaak dat velen van het juiste pad afraken, is de kennismaatschappij. Die dwang en zucht naar kennis verdringt het voelen. Van jongs af

aan wordt kinderen ingepeperd een studie te volgen die een goed arbeidsperspectief biedt. Een keuze voor de carrière, terwijl een studie juist zou moeten aansluiten bij dat wat je voelt omdat die richting past bij jouw kernkwaliteiten. Het gaat er immers niet om wat je weet, maar wat je doet met wat je weet. Het is toch frappant dat juist mensen uit de armere landen, die eigenlijk geen kans hebben om ook maar iets van een studie te volgen, juist wel gelukkig zijn.

Het gaat nog verder. Hoe kunnen we nog genieten van een lat die zo hoog ligt, dat we er niet meer bij kunnen? Ontkom aan de hoge verwachtingen die je van jezelf hebt. Het geluk komt pas echt als dat streberige gedrag wordt opgegeven. Voorbeelden te over: ouders die jarenlang per se een kind wilden, de hoop hadden opgegeven en daarna toch zwanger worden. Of wat te denken van die sportwedstrijden waarin één speler op het punt staat te verliezen, denkt dat het toch niet meer slechter kan en uit geslagen positie alsnog wint.

De nadruk op materieel bezit en de prestatiedruk zorgen ervoor dat we nergens meer de tijd voor nemen, omdat we te druk zijn. Hoewel het in de mode is om stoer 'druk, druk, druk' te roepen als er wordt gevraagd hoe het gaat, is dat eigenlijk de weg van de ontkenning. Daarom luidt Daems' hoofdboodschap: Versimpel je leven. Angsten en problemen zijn vaak niet meer dan de manier waarop we zelf tegen dingen aankijken. De eigen interne criticus die je tot negatieve emoties verleidt omdat je bijvoorbeeld te weinig zou hebben uitgevoerd die dag, moet worden gestopt. Kortom: het gevoel geleefd te worden, dient te worden doorbroken. Dat kan alleen door tijd te maken voor het onderzoeken van jouw eigen echte passie.

Maak tijd voor jezelf

Om bij je werkelijke passie uit te komen, dienen de gedachten te worden uitgeschakeld. Vaak wordt volgens Daems ten onrechte gedacht dat het inspiratie oplevert als je jouw gedachten de vrije loop laat. Dan gebruik je echter de hersenen — jouw ratio — en dat is nou juist niet de bedoeling. Wanneer het denken de overhand krijgt, kun je terecht komen in negatieve emoties. Die zorgen ervoor dat je niet bij je werkelijke drijfveren kunt komen. Daarom moet het draaien om de gevoelens.

e in je



Het niet ervaren van onze gevoelens haalt ons weg uit onze authentieke kracht. Authentiek betekent vrij vertaald: trouw blijven aan jezelf, oftewel: de weg naar je hart volgen. Om die weg te kunnen volgen, dient een streep te worden getrokken onder het verleden en moet je je richten op het hier en nu. Dat klinkt eenvoudig, maar het is een intensief traject dat bestaat uit twee facetten:

- Tijd nemen voor jezelf om te kunnen 'zijn'; en
- Jezelf ervan bewust worden dat jij en alleen jij te allen tijde de regie hebt over jouw eigen leven; dat jij de keuze hebt wat je met je leven doet.

Het is niet eenvoudig beide aspecten uit te voeren, omdat we zijn verleerd hoe we naar ons gevoel moeten luisteren. Dat betekent rustig alleen zijn met jezelf. Op de bank

gaan liggen en alle elektronische apparatuur uitschakelen. Dat vertaalt zich in een praktische oefening. Om eventuele misverstanden te voorkomen over de manier waarop je kunt 'zijn', zijn in het boek diverse tips toegevoegd. De belangrijkste les daarbij luidt: doe niets tijdens de oefening; zoek geen verklaring voor de gevoelens die bij je opkomen.

Observeer en analyseer ook wat er in jouw omgeving gebeurt. Wat voor gebeurtenis verrast je? Wat boeit je? Enzovoort. Vraag je vervolgens af waarom dat zo is. Daarom moeten gedachten worden uitgebannen. Gedachten zijn vaak verhalen die je zelf hebt gecreëerd en waar je steeds meer in gaat geloven. We leven in lijn met wat wij geloven (bewust dan wel onbewust). Nog anders gezegd: het is niet de gebeurtenis zelf die bepalend is, maar het verhaal dat jij erbij maakt. Schakel daarom al het negatieve uit, want iedere emotie die je uitspaart

gaat ten koste van een stukje levensenergie. Stop dus met geloven in dat wat je denkt.

Ontdek jouw passie

In beginsel lijkt het ontdekken van je passie niet zo moeilijk. Dat is 'slechts' het antwoord op de vraag: Wat wil je in dit leven bereiken en betekenen? Je voelt al aankomen dat dát antwoord echter niet binnen tien tellen is gegeven. Dat lukt alleen als je dicht bij jezelf bent (gekomen).

De zoektocht naar jouw eigen passie begint met zelfinzicht en zelfkennis. Zoals in de vorige paragraaf werd uitgelegd, kun je onmogelijk inzicht in jouw persoonlijkheid verwerven als je alleen maar met een rationeel proces bezig bent. Het gevoel speelt een belangrijke rol: Hoe komt iets op me over, ervaar ik dat als prettig?

Hoe je het ook wendt of keert: je blijft altijd wie je bent (lees: wat je passie is), omdat je altijd zo bent geweest. Hoe ver je door de jaren heen ook van dat pad bent afgedreven. Vaak weten we eigenlijk wel wie we zijn, alleen geven we daar niet aan toe. Waarom doen we dat dan, ontkennen wie we zijn? Voortdurend blijven verklaren dat dat beeld toch niet helemaal klopt? Het antwoord daarop is dat jouw conclusie bestaat uit maar een (klein?) deel van de waarheid. Zijn we soms massaal ontevreden met onszelf, omdat harder, beter, sneller en al die andere vergrotende trap superlatieven de enige geldende norm lijkt? Volgens Daems verkopen we onze ziel om de behoeften van anderen te kunnen invullen. Dat komt voort uit onze angst dat we anders niet meer geliefd zijn.

Om dit dilemma te verklaren, haalt Daems de zes psychologische niveaus van verandering en probleemoplossing aan uit het model van Bateson en Dilts. Dit is weer gegeven in de piramide van afbeelding 1. De zes lagen zijn achtereenvolgens:

1. Missie, levensopdracht – Wat wil jij in je leven betekenen?
2. Waarden, identiteit – Wat drijft jou? Wie ben je en waar sta je voor?
3. Normen en overtuigingen – Wat zijn jouw meningen? Waar geloof je in?
4. Vaardigheden, competenties – Hoe bereik jij je doel? Wat kun je?
5. Gedrag – Hoe kom je in actie? Wat doe je?
6. Effectiviteit, spiegel van gedrag – Hoe reageren mensen op jou? Wat bereik je?

Verandering in één van de zes lagen zal directe gevolgen hebben voor de andere, waarbij een wijziging in de hoogste regionen van de piramide een grotere impact zal hebben dan in de lagere. Kern van het model is dat het aanleren van nieuw gedrag effectief kan zijn, mits op hogere niveaus de drijfveren, overtuigingen en capaciteiten dat nieuwe gedrag ondersteunen. Kortom: een verandering van jouw levensdoel zal pas echt effectief zijn als deze past bij je missie, waarden en identiteit.

Dat al deze lagen zo op elkaar ingrijpen, betekent dat men om een andere reden steeds verder afdwaalt van zijn passie. Zo kunnen mensen zich anders gaan gedragen wanneer de omgeving zich wijzigt. Daardoor ontwikkelen ze andere vaardigheden, wat weer van invloed kan zijn op hun vooronderstellingen. Wat iemand veronderstelt, wordt vaak bepaald door diens identiteit, die uiteen valt in karakteriële en culturele waarden. Het karakteriële gedeelte schetst jouw authentieke kenmerken, terwijl de culturele



Figuur 1: De zes psychologische niveaus van verandering en probleemoplossing van Bateson en Dilts.

kant wordt bepaald door welke waarden je meeneemt uit het milieu waaruit je afkomstig bent. Daardoor leven veel mensen voort met de waarden die ze als kind hebben meegekregen, terwijl deze (totaal) niet meer passen bij die van de samenleving waarin ze leven. Omdat veel mensen deze waarden niet hebben gedefinieerd, nemen ze die van hun omgeving aan. Overtuigingen ontstaan in de cultuur waarin je opgroeit en de ervaringen in je leven.

Wie echt 'zijn ding' wil ontdekken, moet analyseren of de waarden en overtuigingen die hij heeft, dat leven brengt wat hij of zij zelf zou willen. Kies daarbij voor een levensmissie, want die geeft richting aan je leven. Kom uit je comfortzone en heb het lef de oude, foute gewoonten op te ruimen en uit te gaan van alleen de positieve waarden. Trek je dan ook letterlijk terug: een weekendje weg, alleen lopen door de bossen enzovoort. Wat bij jezelf past, zodat je kunt ontsnappen aan de ratrace van het kapitalistische materialisme. In het hoofdstuk van het boek 'Passie' dat hieraan is gewijd, staat een uitgebreid schema dat het je mogelijk maakt te monitoren of je (al) op de goede weg zit.

Leef!

Uit onderzoek blijkt dat mensen slechts tien procent van hun mogelijkheden benutten. Dat maakt weer eens duidelijk dat je iets moet doen wat je echt graag doet. En dat dan ook daadwerkelijk uitvoeren! Zorg dat je een realistisch tijdsplan uitstippelt naar het nieuwe einddoel en dat je consequent opkomt voor jouw nieuwe idealen. Vergeet de faalangst en maak je los van de door anderen gestelde verwachtingen. Aanvaard de kansen die op je pad komen en beschouw een mislukking als een erva-

ring waarvan je leert. Vechten, vallen en opstaan. Doe het voor jezelf en niet voor een ander. Dat wil zeggen: je passie integreren in de doelen die je wilt bereiken. Leef er naar en zet je er onvoorwaardelijk voor in. Als je zo ver bent, moet je ook doorzetten om te voorkomen dat je afdaalt naar een impasse die gericht is op het (bestaande): 'tevreden' leven met veel gepieker en onvervulde verlangens. Daarom moet men doelen stellen op vijf fronten: fysiek, materieel, actief, emotioneel en sociaal. Aan de hand van die onderdelen wordt bekeken welke overtuigingen en vaardigheden nodig zijn om het doel te bereiken en welke obstakels er zijn op de weg daar naar toe. Dit plan wordt in een duidelijke oefening uiteengezet.

Afronding

Natuurlijk bestaat de mogelijkheid dat je met een tegenslag te maken krijgt — een dierbare naaste die overlijdt, bijvoorbeeld. Dat soort zaken behoort echter tot het onvermijdelijke en mogen je niet laten afleiden van jouw passie en de te volgen route daar naar toe. Die weg levert niet alleen nieuwe energie op. Als het eenmaal goed met je gaat, straal je dat ook uit naar anderen. Je deelt jouw passie dan niet alleen, maar inspireert anderen ook om jouw voorbeeld te volgen. Dat motiveert weer om verder te gaan en dat is heel belangrijk. Jouw passie ontwikkelen is een levensopdracht die nooit stopt. **Q**

En voor wie niet tot de gelukkigen behoort die voor één van de tien gratis boeken in aanmerking komt: u kunt de boeken via de volgende websites bestellen:

Voor België: www.pkz.be

Voor Nederland: www.managementboek.nl