



Crises en de Voldoende Filosofie

Hoe voorkom ik dat **crisistaal** mij gek maakt?

Het is crisis. De kranten staan er vol van. Klimaatcrisis, onderwijscrisis, crisis in de zorg, stikstofcrisis, crisis in de politiek, welzijns crisis, armoede, inflatie en polarisatie. O ja, en we hebben ook nog corona en een oorlog om de hoek. Crisis is de standaard situatie waarin we ons bevinden. Als aanhanger (en bedenker) van de Voldoende Filosofie vraag ik mij af wat de voortdurende alarmbellen met mij en met anderen om me heen doen.

Auteur: Chris Rooijackers

De Voldoende Filosofie is een alternatieve manier van kijken naar werk. Het is een reactie op de ratrace waarin we maar blijven rennen op zoek naar meer, beter, mooier en sneller. De Voldoende Filosofie geeft taal en tools om aan de ervaring van de ratrace te ontsnappen. Emoties vormen daarin een sleutelpositie. Ze zijn belangenbehartigers. Als je je bewust bent van wat je voelt, kun je ervoor kiezen 'je eigen voldoende' te bepalen; een evenwichtige maat die jou past.

In dit artikel vraag ik mij af hoe crisistaal mij en mijn omgeving achtereenvolgens bang, blij, boos en bedroefd maakt. Ik richt me dus niet zozeer op al die crises zelf, maar op de emotionele gevolgen van de crisistaal. Crisistaal als casus voor zelfonderzoek waarbij ik tevens wil laten zien hoe de Voldoende Filosofie in de praktijk kan werken.

Bang

Crisistaal kan mij bang maken. Soms heb ik het gevoel dat de vaste grond op alle vlakken begint te schuiven. Dat vind ik doodeng. En volgens mij ben ik niet alleen. Waar vind je nog houvast? In complottheorieën? Fake nieuws? Nieuwe dogma's? Er zijn mensen die geloven dat de regering opzettelijk kankerverwekkende stoffen in vaccins stopt om mensen uit te moorden: hoe bang moet je dan wel niet zijn? Als we angst verwaarlozen in ons crisisdenken, lijkt me dat een risico op zichzelf, want een kat in het nauw maakt rare sprongen.

Ik maak die rare sprongen ook. Zoals laatst toen iemand tegen mij zei: "Onze instituties desintegreren." Ik schrok me wild. Misschien draag ik per ongeluk bij aan die desintegratie. Hoe vaak verzucht ik bijvoorbeeld dat ons onderwijsstelsel hopeloos verouderd is? Hoe vaak verwijks ik niet naar 'het systeem'? Gooi de boel maar omver, bouw alles van de grond op voor mijn part, totaál anders. Daarmee lijkt ook mijn vertrouwen totaal ondermijnd, ingegeven door angst.

Maar desintegreren? Wil ik dat echt? Was ik niet altijd voorstander van onderwijs als weg naar de emancipatie, naar autonomie, naar vrijdenkende mensen? Moeten we dan alles waar we tot dusver op vertrouwden en op bouwden maar overboord kieperen? Het kan toch niet zo zijn dat alles wat we deden fout was? Sommige dingen uit het verleden zijn we misschien vergeten; onderweg per ongeluk verloren. Sommige zaken die we nu oppakken doen we zo gek nog niet. En vernieuwingen zijn niet per se beter alleen omdat het vernieuwingen zijn.

Ik ben niet de enige die uit kramp in vernieuwingen schiet. Binnen het onderwijs heb ik ervaren dat we vernieuwing na vernieuwing over ons heen kregen. Waar we nu mee kunnen scoren, dat pakken we het liefste op. Zou al dat ad-hocdenken ook ingegeven kunnen zijn door crisiservaring en crisistaal?

Mijn voorlopige conclusie, kijkend naar de basisemotie bang, is dat crisistaal de kans vergroot dat we in extremen geraken of om ons heen slaan in allerlei vernieuwingen die uiteindelijk weinig helpen. Ik merk dat ik nogal eens denk dat anderen of 'het systeem' dat doen, maar constateer dat ik zelf ook in die kramp schiet. De Voldoende Filosofie kan mij helpen me wel door angst te laten informeren, maar me er niet door te laten bepalen.

Blij

In de Voldoende Filosofie ga ik ervan uit dat alles een andere kant heeft. Ook crisistaal is dus niet alleen maar slecht nieuws, zou ik denken. Hoe kan dit mij of mijn omgeving blij maken?

Crisis is niet alleen maar slecht nieuws.

Plat gezegd, ieder nadeel heeft een voordeel(tje). Spreken we van een personeels-crisis? Dan is er misschien meer kans dat er een baan is, ook voor degenen die eerder wat al te makkelijk opzij werden gezet.

Bovendien merk ik dat ik, door alle crisistaal, ook in de creatiestand stap. Hoor ik 'crisis' dan wil ik – net als veel mensen – oplossen. Dat vraagt om vernieuwing. Wat eerder onmogelijk leek, zou nu wel eens ontvangen kunnen worden met een open mind. In zoverre stimuleert crisistaal mijn spelende geest.

Maar dat niet alleen. Crisistaal kan zorgen voor saamhorigheid. In mijn omgeving zijn veel wereldverbeteraars. Ik ben één van hen. De ervaring van multicrises voedt de gedachte dat we allemaal de schouders eronder moeten zetten. Iedereen is nodig. Gezamenlijk verbeteren we de wereld. En iedereen kan meedoen. Al die mensen om mij heen die met mooie acties en ideeën komen; hoe hoopvol is dat? Als crisistaal daaraan bijdraagt...

En zorgt het niet voor betekenis- en zingeving? Als ik denk dat ik me inzet voor het groter belang, een belang waar ik dagelijks op gewezen wordt in de media, wil dat niet zeggen dat dat niet tevens goed is voor mijn kleine ikje. Mijn acties doen ertoe. Juist nu. Sommige mensen gaan daar 100 keer verder in dan ik. Zij lijken hun leven in dienst te stellen van een groter doel. Het milieu bijvoorbeeld. Maar dat levert wel zingeving op.

Alleen al het spreken over crisis kan zorgen voor verandering. Hoe meer we een crisis ervaren, hoe liever we willen veranderen. Wie had kunnen denken dat de regering, nota

bene onder leiding van de VVD, de economie goeddeels stil wilde leggen ten behoeve van onze gezondheid? Wat was het heerlijk rustig in coronatijd. Lopend door Amsterdam, zonder al die toeristen, zag je weer hoe mooi de stad is. En wat was de lucht schoon! Het is de vraag of dat was gelukt als de crisis niet zo uitputtend benadrukt was.

Verrassend genoeg concludeer ik dat crisistaal mij ook wat brengt: ik durf meer te spelen en realiseer me dat crisistaal kan bijdragen aan verandering.

Boos

Een voordeel van crisistaal is dat deze ons kan verbinden in boosheid. De tijd is rijp voor verandering. We pikken sommige dingen niet langer! De MeToo-beweging en Black Lives Matter laten dat zien.

Mijn boosheid heeft mij de pen gebracht. Want hoe is het mogelijk dat we in de versnelling blijven denken, doorgaan zoveel mogelijk geld te verdienen, op zoek naar eigen succes en geluk? In mijn ogen ligt het ratracedenken aan de basis van grote crises als oorlog, ongelijkheid en klimaatellende. Maar dat niet alleen. Het zorgt het ook voor onzorgvuldigheid in het omgaan met onszelf op het werk.

In mijn queeste naar gezonder werken hanteer ik crisistaal. Eenzaamheid, burn-out, polarisatie, angstcultuur; ik haal het er allemaal bij om aandacht te vragen voor het alternatief en daarbij benadruk ik maar al te graag hoe de ratrace zijn beste tijd heeft gehad. Maar wat doet dat met mensen die houden van de ratrace of er wel bij varen? Crisistaal kan betrokkenheid voeden, maar ook polarisatie.

In de Voldoende Filosofie is het de uitdaging je boosheid in te zetten op grond van waarden en niet op basis van bewijsdrang van mijn eigen gelijk. Als ik met al te veel crisistaal mensen van me afkeer die andere waarden nastreven dan ik, dan is mijn missie niet geslaagd. Dat

Het ego dat oorlog,
klimaatellende,
en ongelijkheid veroorzaakt.

vraagt om de vinger aan de pols te houden aangaande mijn eigen intentie bij het gebruik van crisistaal.

Bedroefd

“Deze vliegreis kan er ook nog wel bij.”

“Het heeft toch geen zin als ik minder vlees eet.”

“Ik kan in mijn eentje niet de wereld veranderen.”

Crisistaal stimuleert onze machteloze en terneergeslagen gevoelens. En juist dat kunnen we niet gebruiken als we een verandering willen bewerkstelligen. Als we te veel ellende elke dag over de schutting gooien, kan er zelfs een blokkade in je hoofd ontstaan, waardoor je de boel negeert of zelfs eenvoudigweg ontkent. Een soort dissociatie. Klimaatcrisis? Het is er niet.

Crisistaal kan ons dus – bewust of onbewust – bedroefde gevoelens geven die niet zonder gevolgen zijn. Zeker als er niet over deze gevoelens wordt gesproken. Mijn dochter studeerde Earth and sustainability. Iedere dag kwam ze erachter dat de aarde er nog slechter aan toe is dan ze dacht. Toch was er op haar opleiding totaal geen aandacht voor de emotionele gevolgen die deze dagelijkse portie ellende met haar en haar medestudenten deed. Sterker nog, er werd benadrukt dat de oplossing van hen, slimmeriken, moest komen. Om de druk nog even op te voeren... Het maakte dat zij zich lamgeslagen voelde. Dat doet mij zeer.

Als we stilstaan bij het grote en kleine leed waarmee we te maken hebben, kunnen we wijzere beslissingen nemen. Er moeten nu beslissingen genomen worden die op langere termijn impact hebben. Dat kan niet alleen met crisismangement. Eerder vraagt het crisisleiderschap waarbij stilstaan en reflectie nodig zijn. Onlangs bood Rutte namens Nederland zijn excuses aan voor de rol van onze voorouders in het slavernijverleden. Zelfs na eeuwen blijft het relevant om te herkennen en erkennen welk leed er berokkend is.

Aandacht voor verdriet is het wezen van reflectie. Het helpt om niet lamgeslagen te worden. En lijkt me essentieel om welke crisis ook te bezweren en misschien ook om uit de crisistaal te geraken. Is dit niet mijn dieperliggende drijfveer geweest voor de ontwikkeling van de Voldoende Filosofie?

Waar is mijn voldoende?

Ook emoties zijn data, en niet zomaar data. Meer nog dan alle doelen, geformuleerde missies, plannen en strategieën bepalen onze emoties welke kant we opgaan. In dit artikel ging ik op zoek naar wat de crisistaal doet met mij en mijn omgeving. Aan de hand van die data kan ik nu mijn voldoende bepalen.

Crisistaal blijkt zo gek nog niet. Het voedt mijn vernieuwingsdrang. Wat geniet ik van het creëren van nieuwe perspectieven en het zoeken, samen met anderen, naar nieuwe wegen!

Bovendien is er ook echt wel wat aan de hand. Vooral de ratrace maakt mij boos. In de Voldoende Filosofie is het zaak om boze gevoelens te gebruiken. Daarbij kan crisistaal passen, ook van mijzelf. Er zijn immers redenen genoeg om me van crisistaal te bedienen. Nog altijd ben ik soms te voorzichtig.

Er is ook een andere kant. Als crisistaal een strategie wordt waarbij ik vooral mijn punt wil maken, kan ik mensen er ook onbedoeld mee tegen me in het harnas jagen. Daarmee stap ik in een competitieve ratrace terwijl dat het tegenovergestelde is van wat ik beoog. Laat ik crisistaal dus niet als truc gebruiken, maar het alleen gebruiken om uitdrukking te geven aan mijn oprechte beleving van dat moment.

Crisistaal kan mij angstig maken. Dan vernieuw ik niet meer uit lol, maar om te beheersen, wat vaak averechts werkt. Zoals ik al vermoedde, doe ik dit vaak onbewust. In plaats van mijn stress te willen verminderen door acute actie, kan ik dan beter mijn angst onderzoeken.

Ook ben ik opnieuw ervan doordrongen geraakt hoezeer ik word geactiveerd door bedroefde gevoelens. In het geval van crisistaal raakt het mij dat het – vooral jongeren – behoorlijk kan deprimeren. Ik zou willen dat er meer aandacht is voor de emotionele gevolgen van crisisdenken in gesprek met jongeren, zodat ook zij hun eigen voldoende kunnen bepalen.

‘De voldoende’ is het punt waarop iets vol doet; een maat die precies goed voelt. Het is niet een statisch punt. Het beweegt. Mijn voldoende ten aanzien van crisistaal is in dit artikel aardig opgeschoven en wel twee kanten op. Ik mag wel wat meer spelen met crisistaal. Soms is het nodig. Crisistaal helpt om verandering te realiseren en ik zelf mag daar letterlijk een rol in spelen. Wel is het belangrijk dat ik spreek vanuit oprechte betrokkenheid en getoetste crisiservaring, anders stimuleer ik de ratrace waar ik zo graag aan wil ontsnappen.

Tot slot, om je voldoende te vinden is evenwichtige aandacht voor de vier basise moties nodig. Meestal betekent dat stilstaan bij bange, boze of bedroefde emoties. Maar in dit crisisdenken lijkt het me handig blij gevoelens niet over te slaan. Want hoezeer je ook in crisis zit, crisis ervaart of crisis benadrukt, niemand kan in de toekomst kijken. Scenario’s zijn slechts scenario’s en er zijn altijd kansen.

Voldoende is het nieuwe goed. Ook bij crisistaal. ■

Chris Rooijackers is historica en coach(opleider) en auteur van *Laat je niet gek maken: De Voldoende Filosofie als alternatief, een tegendraads boek voor wie dichter bij de eigen koers wil blijven.* 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 voldoende. 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 basise moties 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