

De taal van de Voldoende Filosofie

**We laten ons vaak opjatten, alsof alles automatisch sneller, mooier of beter moet.
Chris Rooijackers noemt dit een ratrace en stelt er haar eigen filosofie en taal tegenover:
De Voldoende Filosofie. Voldoende noemt ze het nieuwe goed.**

Chris ROOIJAKKERS

Wat je ten diepste gelooft bepaalt veel, zo niet alles. Ik denk dat ik niet de enige ben die diep van binnen gelooft succesvol en gelukkig te moeten zijn. Het heeft zich zo vastgezet in mijn brein dat het lijkt alsof het in mijn DNA beklonken ligt. Alsof het bij me hoort om altijd maar meer, beter, verder, sneller, mooier of gelukkiger te willen zijn. Maar gelukkig word ik er niet van en het ziet ernaar uit dat ik de enige niet ben. Het automatisch streven naar beter en mooier is als een ratrace als we daar geen bewuste keuzes in maken.

We kunnen ons brein herprogrammeren. ‘Je brein maakt je zijn, maar je zijn maakt ook je brein’, zegt hoogleraar neuropsychologie Margriet Sitskoorn (*podcast ‘Het uur’ NRC*). De coachspreuk ‘*wat aandacht krijgt groeit*’ blijkt letterlijk waar te zijn. Maar er wordt ook gekapt in onze bovenkamer. Wat je niet gebruikt kan verdwijnen. Margriet vergelijkt het met het snoeien van een rozenstruik.

We kunnen de aannames die we doen bij het streven naar succes en geluk loskoppelen en daar alternatieve verbindingen voor aanleggen in ons hoofd. Pas als we wezenlijk anders denken, gaan we ook wezenlijk anders praten, voelen en doen.

Laat je niet gek maken

Met mijn boek ‘*Laat je niet gek maken, de Voldoende Filosofie als alternatief*’ wilde ik hieraan bijdragen. Ik dacht: ‘Wat nu als we niet ‘meer, beter, succes of geluk’ als uitgangspunt nemen, maar ‘de voldoende?’

De voldoende is een maat die precies vol-doet, een maat die per moment, per persoon en per situatie kan verschillen. Soms is het gaan voor een 10, maar

soms ook voor een 1. We hebben echter niet geleerd vanuit ‘de voldoende’ te denken. Onze emoties kunnen ons gelukkig helpen. Aan de hand van wat we voelen, kunnen we ontdekken hoezeer we ons laten meeslepen door de ratrace en wat dat met ons doet. Feitelijk zien we dan hoe we zelf steeds nieuwe ratracevertakkingen aanleggen in ons hoofd.

Alleen al voor mijn eigen welzijn wilde ik ook bijdragen aan het verbeelden van een alternatieve werkelijkheid. Diezelfde emoties die ons gek maken, kunnen we inzetten ten behoeve van ‘onze voldoende’. Per basisemotie wilde ik onderzoeken hoe je dat kunt doen. Ik noem dat de Voldoende Filosofie.

Voldoende taal

Een alternatief denkraam vraagt om alternatieve woorden. In feite was het schrijfproces een zoektocht naar nieuwe taal om de werkelijkheid zoals ik die waarneem, te beschrijven en tegelijkertijd opnieuw vorm te geven.

Wat dit in elk geval met mij heeft gedaan, is mijn eigen voorstellingsvermogen oprekken. Pas als ik zie dat het anders kan, kan ik proberen het anders te doen. Ik kan je zeggen, dat vergt heel wat oefening. Maar met iedere oefening help ik mijn brein om ratrace-takjes los te knippen en nieuwe verbindingen aan te leggen. Daarmee spin ik draden van hoop

in mijn hoofd, zodat de gesnoeide rozenstruik meer ruimte krijgt om zich in vrijheid te ontwikkelen.

In dit artikel ga ik in op de kenmerken van de taal van de Voldoende Filosofie, ter onderscheiding van die van de ratrace. Vervolgens bekijk ik welke concrete vaardigheden dat van ons vraagt en ten slotte laat ik zien hoe dit niet bedoeld is om harmonie of succes te bereiken, maar juist om het te doen met dat wat er is. Dat is voldoende.

Dit artikel is gebaseerd op het tweede, introducerende hoofdstuk van het boek *'Laat je niet gek maken, de Voldoende Filosofie als alternatief'*. Het eerste, *'Wat is de Voldoende Filosofie'*, sla ik daarbij over. Maar ja, de idee dat je eerst alle kaders moet hebben, is ook maar een achterhaald concept in mijn brein.

OP ZOEK NAAR KLARE TAAL De taal van de Voldoende Filosofie onderscheidt zich op drie manieren van die van de ratrace. Het is geen prestatie- maar beleefstaal, het is geen stellende maar onderzoekende taal en het is geen verhullende maar onthullende taal.

Van prestatietaal naar beleefstaal

Veel ratracewoorden zijn bedoeld om te inspireren en te motiveren maar in feite zitten ze ons achter de broek. Het is prestatietaal.

De ratrace is doorspekt met prestatiewoorden zoals 'ambities', 'deadlines', 'plannen', 'targets' en to-dolijstjes. Ook deze zakelijke woorden raken het gevoel. De woorden maken namelijk duidelijk dat er van alles moet, hoe dat moet en wanneer dat moet. Geen wonder dat de meeste mensen zeggen 'ik heb het druk'. We peperen het er ook wel in. Vermoedelijk zijn de woorden bedacht vanuit de idee dat je veel externe motivatieprikkels nodig hebt om aan het werk te gaan, aan het werk te blijven en nog wat af te leveren ook.

De Voldoende Filosofie gaat uit van de organische

Trekken en duwen om onszelf te motiveren is goedbedoelde narigheid

weg in plaats van een lineaire, planbare weg. We hebben immers toch niet zo veel invloed. Trekken en duwen om onszelf te motiveren is goedbedoelde narigheid. Het heeft weinig zin. Sterker nog, het kan ons blokkeren; dan krijgen we weinig uit onze vingers, maar ervaren we wel druk. We kunnen beter aansluiten bij de natuurlijke weg. Daarbij werkt iedereen anders. Als we onszelf minder op de kop willen laten zitten door externe prikkels en meer uit willen gaan van onze individuele beleving, kunnen we beginnen met onze prestatietaal aan te passen.

Ik ben om deze reden op zoek gegaan naar een nieuw, professioneel vocabulaire dat een andere gevoelswaarde heeft. Woorden die ons helpen om ons niet gek te laten maken en dichter bij onze eigen behoeften te blijven. Zodat we weer kunnen spelen op het werk, zonder al die verwarrende afleidingsmanoeuvres. Vandaar dat ik de basisemoties als uitgangspunt heb genomen in mijn zoektocht naar taal. De emoties zijn de taal van de beleving.

Van stellende naar (onder)zoekende taal

Naast prestatietaal spreken we in het werk de taal van ons vak: jargon. Jargon is stellende taal. De taal van het weten. Jargon heb je nodig om je beroep te legitimeren en je handelen te verantwoorden. Jargon zorgt ook voor status waaraan je je ego kunt laven, waarachter je je gevoelens kunt verstoppen met verantwoordingen, argumentaties en kennis. Het past bij het doelgerichte, lineaire ratracedenken en veronderstelt dat je weet wat je doet. Hoe hoger je komt op de maatschappelijke ladder, hoe meer jargon. Leren spreken vanuit jezelf op het werk als profes-

sional vraagt om loskomen van aangeleerde vaktaal. Dat is een soort onthechten.

Tegenwoordig is er naast het vakjargon een nieuw soort jargon ontstaan. Zo hoor je overal de kreten ‘verbinding’, ‘authentiek leiderschap’ en ‘eigenaarschap’. Nieuwe woorden worden net zo goed holle kreten en zijn niet bepaald authentiek. Zodra je ze als jargon gaat gebruiken, ligt de betekenis vast. Dan is het gestolde taal geworden.

De taal van de beleving is levende taal. Voortdurend in ontwikkeling. Woorden zijn daarbij als een expressievorm waarmee je de werkelijkheid schildert met de lichtval die op dat moment de ruimte doet opfleuren. Niet bedoeld om te reproduceren, je achter te verschuilen of om informatie mee te verzamelen die zaken kloppend en sluitend maakt. De taal van de Voldoende Filosofie zoals ik die voorsta, gaat – meer dan om het weten – om wat je nog niet weet. Het is een onderzoekende taal. Ik heb willen onderzoeken hoe je je basisemoties kunt gebruiken om je eigen werkelijkheid woorden te geven.

Van verhullende naar onthullende taal


Emotie ligt aan de basis van alles wat we doen. Ze kan onze economie platleggen en ons politieke landschap bepalen. Ook op het werk speelt emotie de hele dag door. Ze bepaalt onze motivatie of het gebrek eraan. Toch wordt er weinig expliciet over gesproken of nagedacht in de dagelijkse professionele setting.

Alleen als de emotie de pan uitrijst, dán gaan we praten. En juist dan is praten over emoties moeilijk. Het

is alsof je de snelweg opgaat terwijl je nog aan het leren bent hoe je de auto kunt besturen. Het praten met, over en vanuit de emotie in het werk van alledag staat nog in de kinderschoenen. We hebben het niet geleerd.

Op de kleuterschool wordt nog ruim aandacht gegeven aan sociaal-emotionele ontwikkeling. Op de basisschool is die gedegradeerd tot een uurtje in de week. Hoe hoger je op de schoolladder komt, des te minder aandacht is er voor emoties. Op de universiteit wordt er überhaupt niet meer over emoties gesproken, behalve bij de decaan of psycholoog. Tegen de tijd dat je aan het werk gaat, heb je inmiddels wel begrepen dat je je emoties thuis moet laten als je ‘professioneel’ wilt overkomen. Op het sportveld, in de kunst of in de kroeg, dáár mag je emotioneel worden. Daar vinden mensen hun uitlaatklep. Op het werk knopen we een stropdas om, al dan niet figuurlijk. Emoties zijn verbannen naar het privé domein.

Professionele taal gebruiken we dus regelmatig om onze emoties te verstoppert. Taal is bedoeld om elkaar te verstaan, maar ze kan ook heel goed gebruikt worden om te verhullen, te omkleden, om de hete brei heen te draaien, een rookgordijn op te trekken. Logisch, want we hebben niet geleerd onze emoties professioneel te beschouwen en ze een plek in onze communicatie te geven.

De Voldoende Filosofie gaat ervan uit dat jij voldoende bent, en natuurlijk doen je emoties dan gewoon mee, of ze nu gewenst zijn of niet. Het streven is dan ook om onszelf in ons spreken niet te verhullen. Dat wil niet zeggen dat je alles moet onthullen. In de (sociale) media ligt soms het hele hebben en houwen van mensen op tafel. Daarbij lijkt alle maat zoek. We kunnen ook zoeken naar een balans; de voldoende. Zodat we ons gevoel laten werken en zodat we werken met gevoel. Daarom heb ik per basisemotie willen onderzoeken hoe we meer plek kunnen geven aan die emotie, zonder erin door te slaan en alsnog in een ratrace te belanden. 

Op het werk knopen we een stropdas om, al dan niet figuurlijk. Emoties zijn verbannen naar het privédoein

EMOTIONELE TAALVAARDIGHEID Weten wat de kenmerken zijn van de voldoende taal, is nog iets anders dan ze toepassen. Dat vraagt om de bereidheid om stil te staan en te voelen. Daarbij kunnen we al onze zintuigen gebruiken.

De bereidheid om te voelen

Mensen met een burn-out verwijten zichzelf vaak dat ze niet goed genoeg naar hun eigen lijf hebben geluisterd. Daarbij lijken ze het 'luisteren naar je lijf' als een individuele verantwoordelijkheid op te vatten. In zekere zin is dat ook zo, wie anders moet er naar jouw lijf luisteren?

Maar zeg nou zelf, wie luistert er wel naar zijn lijf tijdens het werk? Voortdurend overschreeuwen wij onze lichamelijke sensaties. Ook diegene die toevallig niet omvalt. Hoor je ooit iemand in een vergadering opstaan 'Jongens, ik stop ermee voor vandaag. Ik ben moe.' Dát is luisteren naar je lijf. Niemand doet dat.

Zo zijn veel mensen dagelijks gefrustreerd bij bepaalde taken die ze moeten doen. Toch slikken ze de frustratie weg of drukken ze die de kop in. Immers, ze blijven steeds diezelfde taken doen, alsof er niks anders opzit. Ze zouden ook hun fysieke gewaarwordingen serieus kunnen nemen. Je lijf klopt niet voor niks aan de poort. Het is een *call for action*.

- In plaats van je te verdedigen zou je kunnen zeggen: 'Ik ben onzeker.'
- In plaats van mopperen over de inhoud van mailtjes die je niet snapt kun je zeggen: 'Ik merk dat deze informatie mij verwart.'
- In plaats van direct op een verzoek in te gaan zou je kunnen zeggen: 'Ik word moe als ik eraan denk.'
- In plaats van voorbij te gaan aan een kwetsend moment in een vergadering zou je kunnen zeggen: 'Het raakt me dat we daar niet even bij stilstaan.'
- In plaats van af te haken bij een vergadering zou je kunnen zeggen: 'Daar word ik boos over.'

Als we de kleine klopjes op de deur blijven negeren, dan levert dat misschien op de korte termijn wat op. Het nare gevoel van ongemak, frustratie, ongeduld en agitatie zakt heus wel weer. Maar je kunt er donder op zeggen dat de klopjes terugkomen. Met korte tussenpozen volgen ze elkaar steeds sneller op. Ze worden dwingender. Wanneer je ze blijft negeren, komen ze op een gegeven moment de deur met een breekijzer slopen. Of erger nog, het wordt helemaal stil vanbinnen. De klopjes zijn verdwenen en komen niet meer terug. Hoe hard je ook roept, ze hebben er genoeg van. Je gevoel laat zich niet zomaar straffeloos wegsturen. De gevolgen voor het individu, voor het team en de organisatie zijn groot.

Je zou je lichaam kunnen zien als een ingewikkeld apparaat. Als je een simpel apparaat koopt in de winkel, dan ga je dat gewoon direct gebruiken. Maar hoe ingewikkelder het apparaat hoe raadzamer om die handleiding toch even open te slaan, zeker als er haperingen zijn. Anders loop je de kans de mogelijkheden van het apparaat niet te benutten of het apparaat gewoon te slopen.

Het is dus handig om stil te staan, zodat je kunt horen wat je lijf te vertellen heeft. Als de ratrace ergens niet goed in is, is het wel de boel even stilzetten. En dus rennen we na het werk en masse naar de yoga of de meditatie om op een matje naar ons lichaam te

luisteren. Het wordt tijd dat we dat ook *tijdens* het werk gaan doen, juist als we het druk hebben.

Zolang we onszelf voorbijrennen, zullen we blijven zeggen dat luisteren moeilijk is. Luisteren is helemaal niet moeilijk! Iedereen kent situaties waarin je, zonder probleem, aandachtig luistert. Je bent geconcentreerd en geboeid en vergeet de wereld om je heen. Iedereen kan dus luisteren. Als je maar geïnteresseerd bent en de keuze maakt om er tijd en aandacht voor te hebben. Niet alleen voor jezelf maar ook voor de inhoud van je werk. Misschien neem je als team wel een heel andere afslag, alleen doordat jij naar je lichaam luisterde.

Gebaren, gestes, stiltes en signalen

Het gaat niet alleen om aandacht voor je eigen innerlijk maar ook om aandacht voor de non-verbale communicatie met elkaar.

Volgens de uitgangspunten van de Voldoende Filosofie heb je precies voldoende aandacht. Het woord zegt het al, aandacht gaat over 'waar je aan-dacht'. De hele dag door is er wel iets waar je aan denkt. Echter, je kunt maar aan één ding tegelijk denken. Je hebt dus gewoon één aandacht. Iedere dag opnieuw en de hele dag door. Daarom is het zaak je aandacht bewust te richten. Aandacht in de Voldoende Filosofie is dus een intentie. Je geeft iets niet zomaar aandacht, je *kiest* voor aandacht en je organiseert aandacht.

In de ratrace wordt een schaarste aan aandacht ervaren. Toch wordt, al dan niet bewust, ook in de ratrace gekozen waar we wel en waar we geen aandacht aan geven. Gewoonlijk kiezen we daarbij voor het verbale, voor wat we vinden, de argumenten, de problemen die per direct opgelost moeten worden. Het hoofd, als epicentrum van het werk, tolt ervan. De taal van het lichaam, onze non-verbale communicatie, geldt hierbij als periferie. Die wordt makkelijk over het hoofd gezien.

Wat je bijvoorbeeld zou kunnen doen is:

- Kijken wie waar zit en daar eens een verandering in aanbrengen.
- Vragen waarom iemand op zijn telefoon zit midden in een gesprek.
- Oog hebben voor mensen die niets zeggen of er niet zijn.
- Voelsprietten uitzetten voor irritaties of verstoringen.
- Reageren op de energie of de sfeer in een gezelschap.
- Horen of er naast geluid ook af en toe stilte is.
- Reageren op een ondertoon of emotionele lading achter de inhoud van de woorden.

Ons non-verbale gedrag laat veel zien van wat er soms ook op onbewust niveau in ons omgaat. Het bepaalt meer dan we geneigd zijn te denken. Beslissingen worden niet alleen op inhoudelijke gronden genomen. Vaak geeft iets anders de doorslag. Iemand knikt, gaapt, frons of wisselt een blik van verstandhouding uit. We reageren, veel meer dan op de woorden zelf, op de lading en de energie achter onze woorden. Als ons non-verbale gedrag dan zo veel invloed heeft, dan kunnen we lichaamstaal maar beter als een serieuze gesprekspartner gaan beschouwen. Dat is wel zo congruent.

Het non-verbale verbaal maken

Gebarentaal blijft meestal impliciet. We praten er niet over. Alsof non-verbale en verbale taal strikt gescheiden zijn. We hebben ze ook als twee aparte kanalen voorgeschoteld gekregen.

Voor de verbale taal kregen we leerboeken en meesters en juffen die ons voordeden hoe je moest pra- ➤

ten, lezen en schrijven. Met de rode pen werden fouten aangestreept die je kon verbeteren. Aan de groene krul zag je dat je goed bezig was. Gebarentaal daarentegen leerden we per ongeluk, in de praktijk, bijvoorbeeld doordat je uitgelachen werd omdat je een stille hint niet begreep. Je leerde het niet van een meester of juf of door erover te praten. Alleen als je toevallig op toneelles ging, was je expliciet bezig met de verbinding tussen verbale en non-verbale taal.

Sommigen leerden veel vanuit de praktijk. Met name als de nood aan de man was. Zij hadden geen toneelles nodig. Er speelden zich genoeg levens-echte drama's af. Als jij bijvoorbeeld een agressieve ouder hebt, leer je non-verbale signalen vanzelf goed kennen. Wanneer moet je op je hoede zijn? Waar voel je een conflict aankomen? Je kunt voor sommige signalen hypergevoelig worden. Andere signalen kunnen je wellicht helemaal ontgaan, omdat je daar minder op gericht bent. En zo neemt ieder een andere rugzak mee naar het werk. Er zijn mensen die veel subtiliteit ontgaat en die zich van non-verbale feedback niet veel aantrekken of willen aantrekken. Er zijn ook mensen die er een dagtaak van maken om alle non-verbale signalen te scannen. En er zit van alles tussenin.

Het ligt nogal voor de hand dat, als we dit allemaal in ons eentje uit blijven zoeken, dit vragen is om onbegrip, misinterpretatie en onnodig gedoe. Bovendien laten we dan een bron van informatie liggen. Want wat in ons binnenste opborrelt, weet het lichaam veel eerder dan de geest. En soms neemt een ander het sneller waar dan jijzelf. Als we dan toch zo goed zijn in het verbale, laten we dan woorden geven aan wat we zien en ervaren bij elkaar, zodat onze verbale en non-verbale taal meer op elkaar aansluiten.

Het is nooit te laat om te leren. Kinderen onderzoeken en oefenen hun communicatie spelenderwijs in 'alsof-spelletjes'. Wij volwassenen hebben een ander toneel. Wij hebben ons werk. Ook daar worden

iedere dag kleine en grotere drama's uitgespeeld. We kunnen ze bestuderen, ermee experimenteren en ervan leren. Zodat we meer recht leren doen aan zowel onze eigen gevoelens, als die van een ander. Niet te weinig, niet te veel, maar precies voldoende.

BENUTTEN VAN RUIS Het doel in de taal van de Voldoende Filosofie is niet per se tot overeenstemming komen, het is ook niet ruis oplossen of voorkomen. Ruis is een zegen. De lucht is nou eenmaal niet altijd wolkeloos blauw. Het is niet nodig om er direct maar dikke smog van te maken. Eindeloze praatsessies en mensen met fluwelen handschoentjes aanpakken, helpen daarbij niet. Voortdurend je gevoel uitspreken of je gevoel het alleenrecht geven ook niet. De perfecte communicatie bestaat niet en is in de visie van de Voldoende Filosofie ook niet wenselijk.

Dus:

- Je mag te veel praten.
- Je mag te snel of te langzaam zijn.
- Je mag in oude valkuilen stappen.
- Je mag je storen of chagrijnig zijn.
- Een ander mag zich aan jou ergeren.

Je bent immers voldoende zoals je bent. Het beste wat we kunnen doen is onze eigen onbeholpenheid, de handicaps, de lastigheden accepteren en verdragen, maar niet dood zwijgen. Het alternatief is dat we dat allemaal veroordelen. Daarmee gaan we laag op laag aanbrenge. Want als gevoeligheden elkaar kruisen en jij op een gevoelige snaar reageert met jouw gevoelige snaar, dan is het al gauw hommeles. De ene ruis veroorzaakt de andere ruis, tot het een verwarrende kluwen wordt. Dat maakt het moeilijker ervan te leren.

Alle emoties mogen er zijn, maar wel als informatie om te onderzoeken. Niet als feiten of verwijten. Want dan belanden we in de stellige en competitieve racetracetaal. Als jij voldoende wilt zijn in je werk, be-

Je kiest voor aandacht en je organiseert aandacht

tekent dat immers dat een ander dat recht ook heeft. Iets roepen vanuit emotie is alleen oké als je er vervolgens ook verantwoording voor neemt en dus bereid bent de emotie nader te onderzoeken, niet om productie te verhogen, niet om de samenwerking te verbeteren, maar om bij je eigen voldoende te blijven.

EN DUS De Voldoende Filosofie is een alternatief denkraam voor wie aan de ratrace wil ontsnappen en niet automatisch van meer, beter, gelukkiger of succesvoller uit wil gaan. Dat vraagt om alternatieve taal. In dit artikel ging ik in op de kenmerken van deze taal, de vaardigheden die daarbij horen, en het doel van deze taal.

De taal van de Voldoende Filosofie is er een die dicht bij de beleving ligt. Het is een onderzoekende en onthullende taal. Emotie ligt immers aan de basis van alles wat we doen. We hebben desondanks niet geleerd haar goed in te zetten in onze professionele taal. Praten vanuit emotie kan ongemakkelijk voelen. We zijn het niet gewend. Het vraagt niet alleen om nieuw vocabulaire en spreekvaardigheid; juist luisteren, kijken en ervaren zijn belangrijk. Dat hoeft helemaal niet moeilijk te zijn. Het is een kwestie van je aandacht richten.

Ons eigen lichaam geeft belangrijke signalen en doet dat niet voor niets. Die kunnen we inzetten als onderdeel van onze professionaliteit. Ze bieden ons de mogelijkheid onze intuïtie en gevoelens meer te benutten. Ook kunnen we meer aandacht hebben voor gevoelens in de onderlinge communicatie. We kunnen op de werkvloer oefenen om de non-verbale communicatie verbaal te maken. Niet om ruis op te lossen maar om de informatie ervan te benut-

ten. Ongemak hoort erbij, het hoeft niet altijd leuk te zijn. Daar woorden aan leren geven zorgt juist voor verbinding., wanneer je dat ten minste niet met een ratrace-intentie doet.

Voldoende is het nieuwe goed. Tenminste, wat mij betreft. Maar mijn taal hoeft de jouwe niet te zijn, of te worden. Het is niet de bedoeling een nieuw format over de Bühne te gooien. Maar dat ik niet de enige ben, die op zoek is naar een andere taal om aan de ratrace te ontsnappen en een nieuwe werkelijkheid vorm te geven, dat lijkt me duidelijk.

‘Je brein maakt je zijn, maar je zijn maakt ook je brein.’ De vraag is dus: hoe wil je je brein vormgeven? Misschien dat de Voldoende Filosofie je inspireert om aan de ratrace te ontsnappen en daarvoor je eigen woorden te vinden. Woorden die voor jou vol doen om de rozenstruik in je bovenkamer te snoeien. Niet met de bedoeling om deze maar hoger en hoger te laten groeien maar puur vanwege de liefdevolle daad van het verzorgen zelf. Het gaat om woorden die vol-doen. Voldoende is het nieuwe goed. ■

C. Rooijakkers is spreker, trainer en begeleidingskundige. Zij schreef het boek ‘Laat je niet gek maken, de Voldoende Filosofie als alternatief’ waarbij zij per basisemotie uitwerkt hoe we beter voor onszelf kunnen zorgen op de werkvloer. Meer info: De Voldoende Filosofie – Chris Rooijakkers (kommakompagnie.nl) mail: chrisrooijakkers@kommakompagnie.nl

Reacties op de inhoud van dit artikel zijn van harte welkom.

LITERATUUR

- Rooijakkers, C. (2022). *Laat je niet gek maken. De Voldoende Filosofie als alternatief*. Neer: Kloosterhof.
- Sitskoo, M. (2022) *Tijd tekort, tijd genoeg, ontrafel je strijd met de tijd en leer om tijd genoeg te hebben*. Amsterdam: Prometheus.
- Wielen, P. van der (2023 20 mei). ‘Het uur met neuropsycholoog Margriet Sitskooorn’ in *NRC podcast Het Uur*.