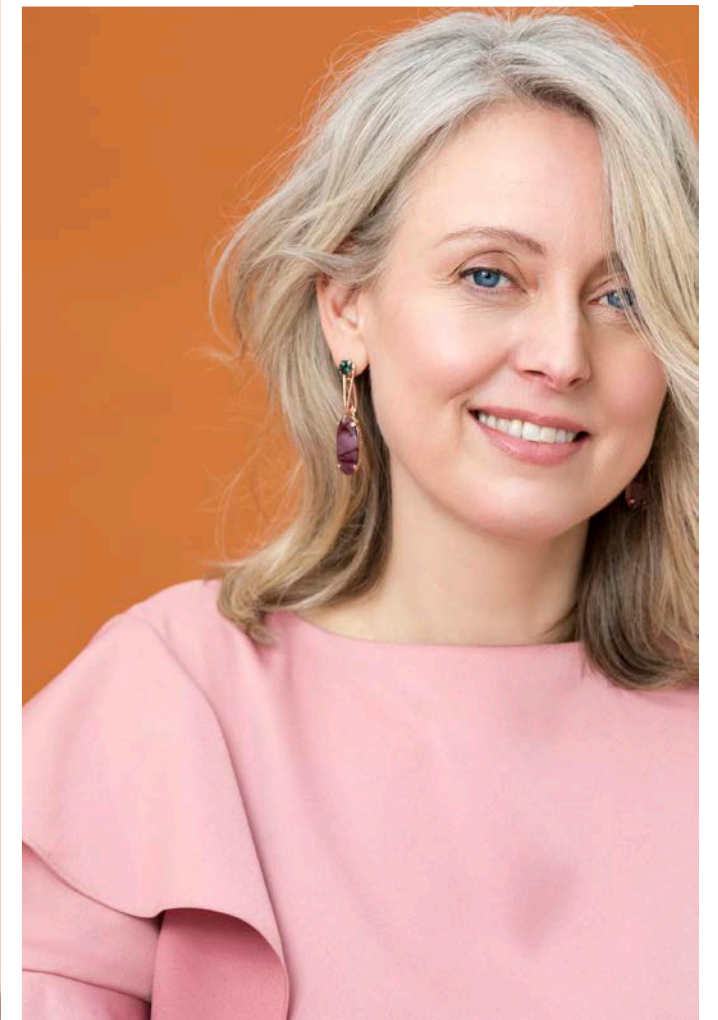
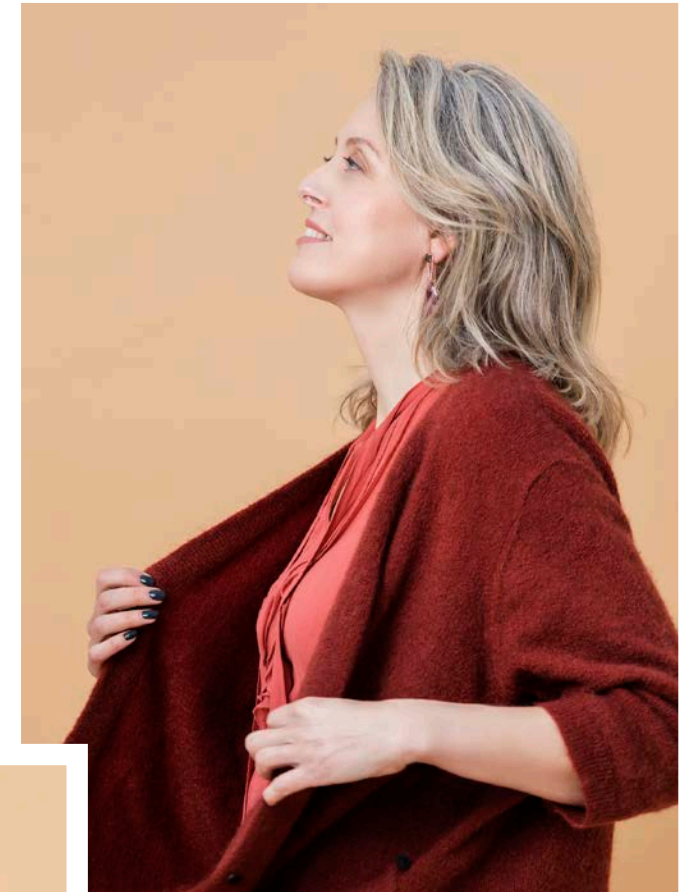


‘Je bloeit op als je op je ervaringen en gevoelens durft te vertrouwen’

. Trainer/coach en schrijfster Marja den Boer



Ze had banen die haar financiële zekerheid, status en een dure auto opleverden. Maar echt happy was ze niet. Totdat ze na een crisis begon met schrijven: 'Dat was een keerpunt.' Nu is Marja den Boer (1973) het gezicht van de Happinez online training over gelukkig zijn op je werk.

Waarom werd je zo enthousiast over het onderwerp geluk op het werk?

"De statistieken zeggen dat 8 procent van je geluk wordt bepaald door je werk. Als je kijkt naar hoeveel tijd van je leven je aan werk besteedt, vind ik dat best weinig. Ook de cijfers van hoezeer mensen zich betrokken voelen bij hun werk zijn schrikbarend laag: er is een heel grote groep die op de automatische piloot aan het werk is. Dan kún je niet gelukkig zijn, want bij geluk hoort betrokkenheid. Er valt dus heel veel te winnen en ik vind het logisch om dat op z'n minst te proberen. Het is toch prachtig als je in je leven zoveel mogelijk uit de bron van plezier mag drinken, ook in je werk."

Wat heb jij zelf met het onderwerp?

"Pas vrij laat ben ik gaan nadenken over wat ik nu echt wilde in mijn leven. Ik ben dochter van een bijstandsmoeder. Niet dat het mij ooit echt aan iets heeft ontbroken, maar ik denk achteraf dat dit wel mijn studiekeuze heeft bepaald. In plaats van me af te vragen wat me blij maakte, heb ik vooral vanuit een economisch perspectief mijn keuze maakt. Ik wilde later niet op een houtje hoeven te bijten of nooit op vakantie kunnen, dus koos ik voor een studie die me een solide financiële basis kon geven. Het werd bedrijfskunde. De studie kostte me geen moeite, maar ik ging er niet echt van glimmen. Nadat ik was afgestudeerd, koos ik voor banen waarbij het me minder om het plezier dan om de bijbehorende status ging. Zo dacht ik controle te kunnen houden over mijn financiële situatie: bij een gerenommeerd bedrijf werken - want dat was belangrijk voor mijn cv - veel uren maken, in een dure auto rijden. Bewijzen dat ik het kon. Voldoen aan de verwachtingen van anderen, dat was het ook."

Maar glimmen deed je nog steeds niet?

"Mijn privéleven was altijd ondergeschikt aan mijn werk. Het is weleens voorgekomen dat ik met kerst

gewoon aan het werk was. Ik ging maar door. Totdat ik twee keer achter elkaar een auto-ongeluk kreeg. Beide keren was het buiten mijn schuld, puur toeval dus, maar voor mijn gevoel werd ik letterlijk stopgezet. En dat gevoel nam ik wél serieus: ik werkte te hard en dat moest veranderen. In 2009, ik was toen midden dertig, besloot ik een sabbatical te nemen."

Wat ben je gaan doen?

"Met mijn toenmalige vriend ben ik vanuit Rome naar China gefietst. Vijfduizend kilometer - ook daarin was ik te ambitieus. Ik heb met dat fietsen dusdanig mijn knieën geforceerd dat ik toen we op de plaats van bestemming waren aangekomen nauwelijks nog kon lopen. En mijn relatie was voorbij.

Mijn leven lang had ik het gevoel gehad dat ik weg wilde van de plek waar ik was. En daar in China was ik nieuwsgierig naar het moment waarop ik terug zou willen. Maar zelfs toen mijn inmiddels ex-vriend terugvloog naar Nederland en ik kampte met kapotte knieën en een gebroken hart, was dat moment nog niet aangebroken. Ik bleef dus alleen achter. Het is een heel bepalende tijd geweest. Terwijl ik wat rondreisde door Azië - tot veel was ik vanwege mijn blessure niet in staat - realiseerde ik me dat ik in mijn volwassen leven altijd op de vlucht was geweest: in werk, in relaties, in vrienden. Nu kon dat niet meer. Ik moest het in mijn eentje rooien. Wat was ik met mijn lijf aan het doen? Wat moest ik bewijzen en ten koste waarvan? Ik ben in die tijd diep eenzaam geweest, maar het was bevrijdend om te merken dat ik het alleen met mezelf óók goed kon hebben. Zonder topprestaties, een relatie of een dikke auto. In de goedkope hostels waar ik veel van mijn tijd doorbracht, begon ik te schrijven. Veel meer had ik toch niet te doen. En daar werd ik zo blij van! Dat was een keerpunt: het besef dat ik iets moest doen met datgene dat mij van binnenuit zo blij maakte."

Hoe ben je dat voornemen in de praktijk gaan brengen?

"Na een half jaar was mijn geld op en moest ik terug naar Nederland. Dat wilde ik toen ook wel. Ik besloot om te beginnen geen vaste baan meer te nemen, maar om als zelfstandige verder te gaan. Al snel verviel ik echter weer in mijn oude gedrag: te hard en veel te fanatiek werken. Dat zit gewoon in mij, nog steeds. Het blijft mijn valkuil. Het verschil is alleen dat ik me er nu beter van bewust ben wanneer ik een grens overga en mezelf kan terugfluiten. Ik weet dat ik om goed te kunnen werken ook lichamelijk fit moet zijn en mijn lichaam niet moet overvragen. Wanneer ik lekker aan het werk ben, kan ik daarmee doorgaan totdat ik erbij neerval. Zonder pauze te nemen blijf ik maar bezig en put ik mezelf helemaal uit. Dat is niet goed. Daarom heb ik een app op mijn telefoon geïnstalleerd die om de 25 minuten af gaat. Dat dwingt me om even iets anders te doen: een wasje in de machine gooien, een boodschap doen. Mediteren helpt me ook om mijn grenzen te bewaken. Niet urenlang, de ene ochtend vijf minuutjes, de andere iets langer; soms doe ik er ook wat yoga-oefeningen bij. Ik stel mijn prioriteiten beter dan vroeger: mijn hoofd krijgt niet meer altijd de overhand, mijn lijf is er ook nog."

Je ging dus anders werken, maar wat gebeurde er met dat schrijven?

"Dat besloot ik naast het gewone werk een serieuze kans te geven. Ik kwam op het idee om mensen te gaan interviewen die ik bewonderde vanwege hun bevlogenheid, en om van die gesprekken een boek te maken. Waar haalt bijvoorbeeld iemand als Neelie Kroes het vuur vandaan om zich elke keer weer in te zetten voor de samenleving? Zou ik van haar iets kunnen leren om dat ook bij mezelf te laten ontvlammen?"

Het was dus een persoonlijke zoektocht?

"Ja. En wat ik ontdekte was dat al die succesvolle mensen gedreven worden door het verlangen iets voor anderen te realiseren wat ze zelf hebben gemist. Joop van den Ende bijvoorbeeld is niet in een fijne gezinssituatie opgegroeid. Voor de artiesten die hij begeleidt probeert hij daarom als een goede vader



‘PROBEER JE TALENT BOVEN TAFEL TE KRIJGEN: DAT IS WAAR PLEZIER IN JE WERK UIT VOORTKOMT’

te zijn. Zo was er bij iedereen die ik sprak wel zo'n rode draad in de biografie te vinden. Terwijl ik daarmee bezig was, diende zich natuurlijk onvermijdelijk de vraag aan wat mijn eigen rode draad was. Wat had ik gemist? En het antwoord daarop was eigenlijk vrij simpel: ik heb rolmodellen gemist. Tijdens het schrijven van wat het boek 'Durven doen wat je raakt' zou worden, ging ik daar vanuit een diepe behoefte naar op zoek. Na verloop van tijd ontstond er een nieuwe vraag: heb ik die rolmodellen wel echt nodig, hang ik er niet te veel aan? Eigenlijk wel, besepte ik. Ik ben nog altijd veel met anderen bezig, ik kijk naar de manier waarop zij leven en verdiep me in hun ideeën. >



‘IK LUISTER NAAR MIJN LIJF: ALS DAT NEE ZEGT, MOET IK HET NIET DOEN’

Maar inmiddels vind ik ook dat ik best wat meer van mezelf mag uitgaan.”

Hoe bedoel je?

“In coachingsituaties kon ik vroeger eindeloos puzzelen over hoe het zat met iemand. Ik haalde er boeken bij, sprak erover in intervisiegroepjes, volgde zelf extra coachingsessies om het allemaal nóg beter te begrijpen. Dat doe ik tegenwoordig veel minder. Ik durf nu op mijn eigen waarnemingen te vertrouwen, zonder die eerst elders op vijf manieren te moeten bevestigen. Dat heeft ook te maken met iets anders waarover veel van mijn rolmodellen spraken: het belang van je intuïtie. Soms weet je niet waarom je iets wilt, maar als het verlangen heel sterk is, moet je het gewoon doen. Daarmee wil ik niet zeggen dat je je verstand helemaal overboord moet zetten, maar dat je ook je ingevingen serieus moet nemen. Ik was verbaasd over hoe vaak dat in de interviews aan de orde kwam. Robbert Dijkgraaf vertelde dat hij meerdere keren in zijn carrière aantrekkelijke aanbiedingen heeft afgeslagen, puur omdat hij er geen goed gevoel bij had. Risico's nemen hoort erbij, dat zeiden ze allemaal.”

Deed jij dat ook toen je dat professionele schrijven een kans gaf?

“Wel een beetje. Ik moest op zoek naar manieren waarop ik het kon inpassen in mijn leven en accepteren dat ik er niet meteen van zou kunnen rondkomen. De mensen die ik als coach begeleid gooien

vaak allerlei barrières op die hen ervan weerhouden om echt werk te maken van hun verlangens: ze moeten wel de kost kunnen blijven verdienen, ze hebben geen tijd om er een bepaalde opleiding voor te volgen, dat soort dingen. Ze nemen zichzelf en hun verlangen om allerlei redenen niet serieus. Dat zouden ze wel moeten doen. Als je iets wilt veranderen in je leven, hoeft je niet meteen alles op z'n kop te zetten. Integendeel, een klein lijntje uitzetten is in het begin het best. Het wordt vanzelf een grotere stroom. Misschien duurt dat tien jaar, maar je krijgt er wel al eerder veel intrinsieke bevrediging voor terug. Zo ging het bij mij ook. Ik schreef een boek, en daarna nog een, en ik begon ook schrijfp opdrachten te krijgen.”

Welke vraag stond centraal bij je tweede boek, ‘De wetten van vallen & opstaan’?

“In de verhalen die ik optekende voor Durven doen wat je raakt, hoorde ik vaak dat mensen door een diep dal gingen en daar sterker uit tevoorschijn kwamen. Daar wilde ik meer van weten - wat gebeurt er in dat diepe dal? Mijn tijd in China is ook een soort dal geweest, gelukkig met de nodige pieken erbij, maar ik herkende wel wat van de dingen die ik van de geïnterviewden hoorde, bijvoorbeeld hoe je in zo'n crisis loskomt van allerlei aannames over jezelf. Het meest extreme verhaal in mijn boek was dat van een vrouw die met veel geweld verkracht is. Hoe overleef je dat? Dat deed zij door te denken: ik ben niet mijn lijf. En door haar verhaal te delen, om andere vrouwen te helpen. Zo doe je dat kennelijk, door te weten: ik ben niet

mijn relatie, ik ben niet mijn lijf, ik ben niet mijn carrière. Er is meer. Juist in zo'n diep dal ontdek je wie je zelf bent en hoe vervullend dat is.”

Maakt je nieuwe werkende bestaan je gelukkiger dan het oude?

“Dat zeker, maar niet meteen. Het was even zoeken. Op een gegeven moment had ik genoeg gespaard om een half jaar alleen maar te kunnen schrijven. Dat was minder prettig dan ik had verwacht, want schrijven is ook eenzaam. Het blijkt me beter te bevalen om het te combineren, om zowel te schrijven als mensen te begeleiden. Het is grappig: ik heb dat altijd als verschillende sporen gezien, maar ze komen steeds dichterbij elkaar te liggen, zoals bij het samenstellen en schrijven van de Happy@worktraining.”

Volg zoveel mogelijk je plezier in je werk, is dat een van de lessen die je wilt overbrengen met deze training?

“Ja, en probeer je talent boven tafel te krijgen, want dat is waar dat plezier vaak uit voortkomt. Iedereen heeft een talent, maar de meeste mensen waarderen het te weinig. Je moet af van het gevoel dat je wat je kunt maar gewoon vindt. Door je talent in te zetten, kom je op je werk gemakkelijker in die aangename flow waarin je totaal opgaat in wat je doet.”

Is geluk op het werk voor iedereen weggelegd?

“De baan op het witte paard bestaat niet. Er zijn net zoals in je relatie periodes waarin je er helemaal op je plek bent en er zullen ook periodes zijn waarin het hard werken is. Maar ik denk dat voor veel mensen de 'geluk op het werk-cijfers' echt veel hoger kunnen. Die verbetering moet deels van de werkgevers komen, maar ook voor een belangrijk deel vanuit jezelf. Neem het om te beginnen niet voor lief als je je langere tijd niet betrokken voelt bij je werk. Vraag je af: welke kant van mij komt daar te weinig aan bod? Is er een verlangen waaraan ik geen gehoor geef? Weet daarbij dat als er op je werk iets belangrijks van jou niet aan bod komt, de kans heel groot is dat dit ook op andere terreinen van je leven het geval is. Als je op je werk te veel inlevert, doe je dat thuis waarschijnlijk ook. Voor dat je het weet doe je jezelf op alle fronten te kort.”

En dat is niet nodig.

“Ooit heeft een psychiater over mijn broertje gezegd: ‘Een dubbeltje wordt nooit een kwartje.’ Dat ben ik nooit vergeten. Ik vond het zo'n laatdunkende opmerking. Iedereen kan boven zichzelf uitstijgen, ik geloof altijd in kwartjes! Maar niemand kan dat voor jou regelen, je moet het echt zelf doen, eventueel met hulp van een therapeut, een trainer of coach. Iedereen verdient de kans om zich te mogen ontwikkelen, in het volle vertrouwen van de mensen om zich heen. Misschien is dat nog wel het belangrijkste wat je doet als coach: vertrouwen geven. Weten dat er meer mogelijk is. Je zou jezelf dat vertrouwen ook moeten gunnen. Om echt te kunnen bloeien, zou je vaker op je eigen ervaringen en gevoelens moeten vertrouwen. Hoe meer ik naar mijn gevoel ben gaan luisteren, hoe leuker mijn werk is geworden en hoe beter ik daarin ben geworden. En, als bonus, hoe meer economische waarde ik toevoeg. Ik durf nu in mijn werk als trainer/coach steeds vaker nee te zeggen tegen super lucratieve opdrachten, ook al kan ik het geld goed gebruiken. Maar ik luister naar mijn lijf: als dat nee zegt, moet ik het niet doen.”

Omdat je het werk fysiek niet aan kunt?

“Nee, omdat ik vanuit het plezier wil werken. Daarnaast wil ik ook een moeder zijn die voldoende thuis is. Als ik te veel werk heb, ben ik toch een beetje gestrest met mijn kind. Ik kan het werk natuurlijk wel in de avonden doen als hij slaapt, maar het sijpelt toch ook door naar de dag, merk ik, en daar heeft hij last van. Natuurlijk, soms kan het niet anders, maar het is niet de bedoeling. Dus ook daarom laat ik vaak lucratieve opdrachten overgaan, in het vertrouwen dat er wel weer iets anders zal komen. Ik geef voorrang aan het werk dat me in plezier het meest oplevert.” 🌱

marjadenboer.com



- ‘Durven doen wat je raakt. 22 gesprekken over lef en bevlogenheid’, uitgeverij Thema
- ‘De wetten van vallen en opstaan. Veerkracht voor verandering’, uitgeverij Lev

Wil je met (nog) meer plezier werken? Volg de happy@work-training. Kijk op happinez.nl/work

TEKST LIDDIE AUSTIN FOTOGRAFIE DANA VAN LEEUWEN STYLING INGEDE RIDDER VISAGIE MARSHA CALORI @EE AGENCY M.M.V. LA FÉ MARABOUTÉE VIA ORANGE BAG.NL (JURK), HUMANOID.NL (VEST), FORTEFORTE.COM (GROENE BLOUSE, LICHTROZE TOP, BROEK), TAMARIS.NL (SCHOENEN), TEDBAKER.COM (ROZE JURK)