

Teska van Vuren

Lief zijn

Wanneer ik dat verwaarloos, gaat mijn stemming er niet op vooruit



Als jurist leer je rationeel een probleem te analyseren. Daarbij moet je emoties zo veel mogelijk uitschakelen. Uit onderzoek blijkt dat hoe verder rechtenstudenten komen in hun studie, hoe meer emoties worden onderdrukt. Dat is toch schokkend. Stilstaan bij je gevoel en ruimte geven aan emoties helpen je juist gezond te blijven.

GEÏNSPIREERD BLIJVEN

Enkele weken geleden las ik een interview met managementgoeroe Ben Tiggelaar in *Intermediair*. Daaruit bleven mij twee onderwerpen bij, onderwerpen die ik herken: zowel privé als in mijn werk. Allereerst het belang van – wat ik dan maar noem – lief zijn voor jezelf. Hij liet zien hoe belangrijk het is tijd te nemen voor jezelf om geïnspireerd te blijven. Voor mij betekent dat nadenken over wat mij kracht en energie geeft. En vooral ook wat mij te veel energie kost. Wat betekent dat voor mijn leven en voor mijn werk?

CONSEQUENT

Daarnaast heb ik tijd nodig om over mijn strategische doelen te reflecteren en plannen te maken voor de toekomst. Wanneer ik dat te lang verwaarloos, gaan mijn stemming en flexibiliteit er niet op vooruit. En dat is voor niemand in mijn omgeving fijn. Het is echter wel een uitdaging om daar consequent de tijd voor te nemen. Een intensieve baan en een gezin met drie opgroeiende kinderen: tijd is dan niet iets wat je in ruime mate voorhanden hebt. Geruststellend is dan wel dat ook Tiggelaar toegeeft dat tijd nemen en lief zijn voor jezelf dan het eerste sneuvelen. En toch: geregeld pas op de plaats maken, voorkomt dat dingen met je aan de haal gaan. Zeker in ons vak.

LEEFGEMEENSCHAP

Het tweede onderwerp dat mij is bijgebleven uit het interview met Tiggelaar is: lief zijn binnen je kantoor. Wat bedoel ik daarmee? In de meeste kantoren ligt de focus op zakelijke aspecten. Denk aan omzet, akteaantallen, declarabele uren, enzovoort. En dat allemaal met een hoger winstaandeel als uiteindelijke doel. Maar ik merk steeds meer dat mij dat geen voldoening geeft. En het haalt ook niet het beste in collega's naar boven. Het leidt tot stress. Al ben ik de eerste die toe zal geven dat een prettig inkomen heel aangenaam is. Maar het draagt allemaal niet bij aan een hogere winst, zeker niet in figuurlijke zin. Ook Tiggelaar merkt dat dilemma op. Hij ziet een bedrijf in eerste instantie als een leefgemeenschap. En pleit voor organisaties waar mensen zich gehoord voelen en hun twijfels kunnen uiten in een vriendschappelijke en geduldige sfeer. Daarmee bereik je, volgens hem, meer dan organisaties met verkrampde, competitieve verhoudingen. Het tempo ligt misschien lager, maar het geluk en welbevinden van mensen neemt toe.

VEILIGE OMGEVING

Dat ziet er heel aantrekkelijk uit. Om dat te bereiken, zullen we de focus moeten verplaatsen. In plaats van richten op harde onderwerpen zoals cijfers en winst, moeten we focussen op de mensen om ons heen. Wat hebben ze nodig om zo optimaal mogelijk te functioneren? En dan bedoel ik niet alleen opleiding en dergelijke, maar juist door aandacht en betrokkenheid. Zijn we in het notariaat in staat een veilige omgeving te creëren? Een omgeving waar mensen zich gewaardeerd voelen en onderdeel zijn van een team? Natuurlijk snap ik dat de financiële aspecten niet vergeten moeten worden en natuurlijk moet de kwaliteit van het werk top zijn. Er is echter een wereld te winnen door enerzijds lief te zijn voor onszelf en anderzijds lief te zijn voor onze collega's. Doet u mee? ■

Deze column wordt afwisselend geschreven door Teska van Vuren of Fred Teeven.