

“Een bevlogen mens is per definitie een vitaal mens”, aldus Tijn Ponjee.

44

VITALITEIT VOLGENS PONJEE ADVIES

VERBINDEN VAN HOOFD EN GEVOEL

Vanuit haar eerdere schaatscarrière weet arbeids- en organisatiepsychologe Tijn Ponjee dat niet alleen fysiek, maar ook mentaal alles moet kloppen om te excelleren. Tijdens het coachen en opleiden van mensen in het bedrijfsleven, individueel of in teamverband, stelt ze het verbinden van hoofd en gevoel centraal.

TEKST: AART VAN DER HAAGEN
FOTOGRAFIE: PONJEE ADVIES

"Als je niet op je plek zit of niet met de juiste dingen bezig bent, kom je niet optimaal tot je recht," opent Ponjee het gesprek. Het lijkt een open deur, maar in de praktijk worstelen tienduizenden mensen in het bedrijfsleven hier dagelijks mee en lukt het ze niet om de sleutel tot de oplossing te vinden. "Je raakt uiteindelijk uitgeput, doordat je energie naar de verkeerde dingen gaat: de sfeer om je heen. Dan begin je te piekeren. In je onderbewuste heb je eigenlijk het antwoord wel, maar je kunt richting jezelf lang verdoezelen dat er iets scheef zit en ondertussen wel een verlies aan vitaliteit waarnemen. Mensen zijn gewoontedieren met een hang naar zekerheid en houden dus niet zo van verandering, wat in zo'n geval uiteindelijk een ongezonde situatie oplevert. Hiervoor verantwoordelijkheid nemen en weggaan zorgt voor een spannend moment, want je weet niet wat het nieuwe brengt. Vaak wordt er voor je besloten als de match ontbreekt of de rol die je vervult te ver van je af ligt, door bijvoorbeeld contractbeëindiging. Dan begint

de lastige tijd van het oude vaarwel zeggen en het nieuwe nog niet kunnen grijpen. De vermoeidheid en stress komen eruit en je belandt in een soort afscheidperiode, terwijl je ondertussen de (maatschappelijke) druk ervaart van snel verder moeten."

EIGEN WAARDEN OP VOORGROND

In zulke omstandigheden verdwijnen je kwaliteiten volgens Ponjee vaak naar de achtergrond. "Je staat niet in je kracht en dat doet afbreuk aan je vitaliteit. Het vraagt om een nieuwe verkenning om je talenten weer naar voren te halen, iets dat begint met een pas op de plaats, terwijl je je in zo'n situatie juist ongeduldig voelt vanuit de behoefte een volgende stap te zetten. Dat vormt een belangrijk punt in mijn coaching. Wat was er nou eigenlijk zo ingewikkeld? Waarover gaat het voor jou nou werkelijk in dit leven? Dat klinkt wat abstract, maar je plaatst je eigen waarden - voor iedereen verschillend - weer op de voorgrond. Soms groeien mensen binnen een organisatie in de verkeerde richting.

Vanuit een studie beschikken ze bijvoorbeeld over vakkennis, maar lopen vast wanneer ze als teamleider aan de slag gaan. Dat voelt in eerste instantie als compliment en het geeft status, maar wat nu als er teveel taken bijkomen die je niet liggen? Dan ontstaan er spanningen en loop je het risico van een burn-out." Dit laatste geeft eigenlijk al aan dat negatieve energie er langzaam in sluipt, zonder dat je dat direct voelt. "Je draait op een gegeven moment niet meer op je natuurlijke talenten, maar meer op verworven competenties. Veel mensen ontdekken dat pas in een laat stadium, tenzij de omgeving erop gericht is om talent te laten excelleren. Bijvoorbeeld een werkgever die graag ziet dat je je goed ontwikkelt."

VITALITEITSVERLIES

Ponjee onderscheidt twee verschillende situaties. "In de ene ontbreekt het aan een optimale match tussen mens en werk, zoals hierboven genoemd, in de andere valt het vitaliteitsverlies terug te voeren op dingen die



met de persoonlijkheid en de persoonlijke ontwikkeling te maken hebben, met je basis die je ooit van huis uit meekreeg. Stel dat in je opvoeding de tegeltjeswijsheid 'als je voor een dubbeltje geboren bent, word je nooit een kwartje' een rol speelde, dan bestaat er een behoorlijke kans dat je worstelt met je positie als je binnen een organisatie hogerop komt of dat graag wilt. In zulke situaties kijk ik samen met iemand naar zijn verleden en leg steeds een link met het heden. Vervolgens halen we de toekomst erbij; wat betekent dit als je kijkt naar je ambities?"

KARAKTERSTRUCTUREN

Het bovenstaande legt Ponjee nader uit. "De eerste vijftien jaar van je leven vormen een blauwdruk voor hoe je nu bent. Vanuit de toen verzamelde beelden en overtuigingen heb je overlevingsstrategieën gevormd die aan de oppervlakte komen zodra je onder druk staat." De vermaarde Oostenrijks-Amerikaanse psychiater Wilhelm Reich (1897-1957) maakte dat tastbaar in de vorm van zes karakterstructuren, die Ponjee in eenvoudiger taal uitwerkte in

haar boek 'Word wie je bent - Handboek Karakterstructuren'. "Je hebt de presteerder, de strijder, de overlever, de behoeftige, de helper en de redder. De mens draagt van alle zes de structuren wel iets in zich, maar in situaties die druk uitoefenen treden er één of twee prominent op de voorgrond. Zo voelt de strijder snel - vaak onterecht - argwaan wanneer hij twee mensen ziet praten die stilvallen als hij erbij komt. Hij meent dan waarschijnlijk dat het over hem ging en laat dat blijken. De twee anderen vatten dit op als een gebrek aan vertrouwen; doordat zij het bijvoorbeeld helemaal niet over deze persoon hadden. De presteerder laat zich gemakkelijk verleiden om in discussie te treden en kan drammerig worden, wat er wellicht voor zorgt dat anderen besluiten hem te mijden en om hem heen gaan werken. In mijn coaching help ik mensen zich bewust te worden van hun overlevingsstrategie en de momenten waarop ze deze aanwenden, dus wanneer ze in hun eigen valkuilen stappen. Het bewustzijn van deze momenten zorgt ervoor dat er regie ontstaat op gedrag. De test op www.ponjeeadvies.nl/karakterstructuren is

een eerste stap om je karakterstructuren te herkennen."

JEZELF BEGRIJPEN

Ponjee Advies staat voor coaching, opleiding en teamontwikkeling, waarbij de trainingen in karakterstructuren een onderdeel vormen. "In het geval van individuele coaching ga ik gedurende acht sessies met iemand aan de slag, waarbij we in het begin elke twee weken afspreken en daarna steeds grotere intervallen aanhouden. Ik betrek de leidinggevende er vanaf het begin bij, die vaak ook de ontwikkelpunten signaleert. In het algemeen geldt dat wanneer je jezelf leert begrijpen in een diepere laag, je authentieker en meer ontspannen in het leven staat. Je groeit in de richting die je past en maakt keuzes die bij je passen. Met hoofd en gevoel in verbinding ontstaat er flow, oftewel bevlogenheid. Een bevlogen mens is per definitie een vitaal mens."

www.ponjeeadvies.nl

