



# Mag het wat zachter?

We zijn gek op keihard werken, en als we er niet gek op zijn, vinden we dat het zo hoort. Terwijl het niet gezond is, en vaak ook niet effectief.

Journalist Peggy van der Lee trapt op de rem en leert op een ontspannen manier haar talent in te zetten. Een pleidooi voor zacht werken, in plaats van hard.

**I**k hou van werken. Ik hield er al van toen ik ooit, naast mijn studie, veertien uur per dag in een café-restaurant werkte. Warme chocomel serveren aan verkleumde wandelaars, terwijl we tachtig tafels opdekten voor de avond. De tegels uit de oven scheppen voor veertig steengrillers tegelijk. Een overvol terras bijschenken, mensen blij maken, de benen uit mijn lijf lopen. Pauze hielden we alleen als het kon – en dat was meestal hooguit van vier uur tot tien over vier.

Nu, twintig jaar later, is het niet veel anders. Ik werk geen veertien uur op een dag meer, maar vaak wel vóór veertien uur. Interviews, onderzoek, schrijfwerk, productontwikkeling: tegenwoordig staan de blaren niet meer op mijn hielen, maar op mijn hersenen. En zoals we toen niet over zere voeten zeurden, klaag ik nu niet over mijn overvolle hoofd. Want al die vergaderingen, deadlines en actielijsten, die horen er gewoon bij. Dat het geregeld in de hoogste versnelling moet, dat ik dan alles tegelijk doe en me 's avonds uitgewrongen voel, is nou eenmaal zo. Hard werken en hard uitrusten, prima geregeld. Dacht ik.

Tot ik Ellen de Lange-Ros trof, eigenaar van online marketingbureau Faxion. Haar ouders hadden een eigen bedrijf in de bouw en waren altijd aan het werk. Maar het bedrijf kwam in zwaar weer en haar vader kreeg hartproblemen. Zo ernstig, dat hij nooit meer kon werken. Niet eens een beetje minder hard, en dat terwijl hij er zo van hield. "Toen, als tiener al, dacht ik: dat ga ik dus niet doen. Ik wil wel een serieuze baan en werk waarvan ik hou, maar ik ga niet zó hard werken."

## DE UREN KOESTEREN

Niet dat dat meteen lukte. Ook Ellen liet zich aan het begin van haar werkende leven als bedrijfskundige meesleuren door

bewijsdrang, to-do-lijstjes en een bedrijfscultuur waarin het normaal was om zestig uur per week te gaan. Maar met de overstap naar een eigen bedrijf kwam het er dan toch van: de ontdekking van het 'zachte werken'.

"Zacht werken betekent niet dat ik de helft van de tijd zit te niksen," legt ze uit. "Integendeel. Zacht werken houdt in dat je juist meer initiatief neemt. Dat je je niet laat overspoelen door wat je van je baas of klanten allemaal 'moet', maar zelf bedenkt wat een goede manier is om je tijd in te delen en je energie te gebruiken. En hoe je het best tot je recht komt. Dat is niet alleen voor zelfstandig ondernemers weggelegd; ook in een fulltime baan als bijvoorbeeld salesmanager kun je de ruimte creëren om zacht te werken."

Ellens ideeën passen naadloos in de *slow life*-beweging. Carl Honoré, ambassadeur van *slow life* en auteur van het in dertig talen uitgegeven boek *In praise of slow*, over de noodzaak van een wat trager leven: 'Sneller is niet altijd beter. Het gaat erom dat je alles wat je doet in het juiste tempo doet. De uren en minuten koesteren, in plaats van ze te tellen. Alles zo goed mogelijk doen, in plaats van alles zo snel mogelijk. Het gaat over kwaliteit boven kwantiteit in alles, van werk tot eten tot ouderschap.' Tien jaar na het verschijnen van Carls eerste boek is er al wel iets veranderd. Zelfs in het werkverslaafde Amerika brengen steeds meer bedrijven het aantal werkuren terug, zijn er mail-loze dagen ingevoerd en wordt mediteren op de werkvloer steeds vaker betaald door de baas. 'Maar gek genoeg is 'slow werken' toch nog steeds een taboe,' mailt hij me, 'en het zal lang duren voordat dat taboe verdwijnt. Hard werken zit zo diep in onze cultuur. We hebben liever reactie dan reflectie. Zetten snelheid voorop in bijna alles wat we doen. Langzaam is een vies woord geworden, gelijk aan lui, dom en saai. Dat betekent dat we maar niet afremmen, hoe

## Het gaat erom dat je alles in het juiste tempo doet. Zo goed mogelijk, in plaats van zo snel mogelijk

onbetwistbaar het bewijs voor het nut van langzaam werken ook is, en hoezeer we er ook naar smachten. We doen het niet, omdat we bang zijn of ons schamen om het wél te doen.' Toch zouden we minder fouten maken en veel gezonder, gelukkiger, creatiever en productiever zijn als we de dingen in het juiste tempo zouden doen, vat Carl het onderzoek naar een slow werklevensamen. 'Het juiste tempo, dat is dus snel als het zin heeft om snel te zijn, en langzamer als de situatie om wat traagheid vraagt. Die vertraging geeft ook verdieping aan het leven. Het kan ervoor zorgen dat we af en toe eens nadenken over het doel van ons werk en over hoe ons economische systeem in elkaar zit.'

### WEEK 1: MAAK DE TIJD ZELF

Wat Ellen het meest aanspreekt aan zacht werken, is dat je talent op een ontspannen manier inzet. "Je doet de dingen die je doet echt goed en met aandacht. Zo geef je ook anderen iets van waarde." Ik wil dat ook. Ik weet eigenlijk al lang dat het kan. Dat het moet zelfs, gezien die altijd gespannen schouders en een sluimerende ergernis over dat werk dat maar nooit af komt. Alleen moet ik het nog steeds leren. En daar gaat Ellen me bij helpen. Aan de slag dus. Dat tijd het belangrijkste ingrediënt is, daar is iedereen het over eens. In haar boek *Een zaak van zacht werken* schrijft Ellen dat ik de tijd zelf kan maken, als ik me maar op deze drie dingen stort: de één-voor-één-regel, aandacht geven aan datgene waar ik nú mee bezig ben en herkennen wanneer ik niet bewust met mijn tijd omga. O jee. Dat zal wel betekenen dat ik 'Week 1' moet veranderen in 'Maand 1'. Of 'Jaar 1'. Want ik heb genoeg zelfkennis om



te weten dat mijn gemultitask hardnekkig is. "Dat 'moeten', daar kun je sowieso mee stoppen," zegt Ellen geruststellend. "Hard werken is jezelf druk opleggen: 'Het móet anders!' Zacht werken is: lol hebben in wat je leert de komende weken. Het hoeft niet allemaal te lukken. Begin gewoon ergens." Ik begin met het sluiten van Facebook, Twitter en mail, om alleen mijn Word-document open te hebben. En meteen ervaar ik weer hoeveel rustiger dat werkt. En hoe het schrijven veel makkelijker gaat. Eigenlijk zijn al die aandachtvragende schermpjes gewoon 'afleiders', zoals Ellen ze noemt. Afleiders die ik zelf opzoek. Druk zijn met kleine klusjes die altijd urgent voelen (de chocoladevlokken onder de tafel die nú de stofzuiger in moeten), plannen maken voor de toekomst, piekeren over wat ik anders had moeten doen... "Het lijken misschien allemaal verschillende dingen, maar het is steeds hetzelfde: een aangeleerde vlucht uit het nu," legt Ellen uit. "Net als je bezighouden met hoe anderen het doen. Ga gewoon doen wat jij wilt doen." Point taken.

### WEEK 2: BEGIN TE LETTEN OP JE ENERGIE

Bij hard werken schakel je je gevoel vaak uit, lees ik in Ellens boek. Je hebt misschien wel door dat je energie voor deze middag eigenlijk op is, maar hup, de dag is nog niet voorbij, het werk is nog niet af, dus even knallen nog. Bij zacht werken laat je je juist leiden door dat gevoel. Precies wat Carl Honoré me vertelde. En dat is iets wat ik aan de ene kant dolgraag zou willen, terwijl ik aan de andere kant denk: ja hállo! De wereld draait wel gewoon door. Komen we dan nog wel ergens toe? Zouden we dan niet de hele tijd gaan voelen: poeh poeh, hoog tijd om even hard te lopen / met iemand koffie te drinken / te slapen / in een tijdschrift te bladeren?

Ellen: "Als je die rust op het juiste moment neemt, ontstaat er op een ander moment vaak weer meer tijd. De angst voor luiheid komt voort uit die vertrouwde, beheersmatige manier van hard werken. Omdat het gevoel overdag uit staat, merken harde werkers 's avonds pas hoe kapot ze zijn. Al die druk, dat ploeteren en moeten: het is ook een vorm van verslaving. Ik merk het in het zwembad. Staan die ouders veertig minuten lang te klagen voor het raam omdat ze vinden dat ze daar moeten staan. Ga lekker een boek lezen, denk ik dan, of even wandelen. Ik heb hele hoofdstukken van mijn cursus geschreven tijdens de zwembad van mijn zoon, omdat het er een goed moment voor was." Arbeid kan weer werk worden als je gaat letten op je energie, begin ik te denken. 'Arbeid is wat we per uur verrichten,' schrijft auteur Lewis Hyde in zijn boek *The Gift*, 'maar werk



### REFLECTEREN IN SNELLE TIJDEN

'In deze tijd van snelle veranderingen zal het ook wel nodig zijn dat we sneller gaan denken?' werd in 1917 aan auteur en Nobelprijswinnaar Boris Pasternak gevraagd, terwijl Rusland in hoog tempo veranderde door de Russische Revolutie. 'Integendeel,' antwoordde Pasternak. 'In een tijdperk van snelheid moet men langzaam denken.' Nu, een eeuw later, is dat relevanter dan ooit, vindt slow lifevoorman Carl Honoré: 'Langzaam denken, reflecteren, is de enige manier om alle veranderingen te begrijpen en ze te helpen vormen.'

### TOEVALSDAGBOEK

Bij zacht werken is er meer ruimte voor toevallige, positieve dingen. Het kan de moeite waard zijn een apart boekje bij te houden van toevallige contacten, invallen en ontmoetingen.

heeft zijn eigen ritme. We worden er misschien voor betaald, maar het is lastiger te kwantificeren. [...] Een gedicht schrijven, een kind opvoeden, een nieuwe rekenmethode ontwikkelen, en uitvindingen van alle soorten – dat is werk.' Stomtoevallig word ik tijdens mijn overpeinzingen gebeld door een vriendin. Ze stond tussen het werken door even te strijken en kreeg een lumineus idee voor de promotie van haar site. 'Je bent zacht aan het werk!' roep ik enthousiast. Ze vraagt of ik vanavond wil helpen brainstormen en meteen ga ik de filmpjes die ze me stuurt bekijken. Om me vervolgens te realiseren dat ik wederom in een afleider getrapt ben.

### WEEK 3: LUISTER NAAR JE INTUÏTIE

"Als je de mate waarin je je energiek voelt leidend laat zijn, moet je wel opletten dat je niet te veel in je comfortzone blijft zitten," waarschuwt Ellen. "Ik hoor het soms bij de mensen met wie ik werk: die stap maak ik nog wel, dit is niet het moment, dat lukt nu niet. Dat kan ook gewoon uitstelgedrag zijn." Daarom heeft Ellen nog een belangrijk ingrediënt voor zacht werken: luister naar je intuïtie. Oplossingen voor problemen zijn vaak eigenlijk heel helder. Of je linksaf moet of rechtsaf, of gewoon nog even rechtdoor, dat weet je vaak prima als je naar je intuïtie luistert. Het probleem is alleen dat sommige angsten er nogal hard doorheen kunnen roepen. Het voorbeeld van de hoedenmaker Orlando in Ellens boek maakt dat duidelijk. De betalingen van zijn klanten lopen

achter en inmiddels kan hij niet meer pinnen. De ene stem in zijn hoofd weet dat hij die klanten gewoon moet bellen, maar een paar andere stemmetjes vragen zich af of ze daar niet op gaan afknappen. Of hij dan niet te hebbertig overkomt. Hoe weet je nou of je intuïtie aan het woord is of je angst? "Angst geeft je vaak het gevoel dat het nu of nooit is, alsof je direct moet handelen," zegt Ellen. "Het geeft je een gevoel van haast en onzekerheid. Bij intuïtie heb je nooit haast. Het gevoel dat daarbij hoort is er altijd een van rustige zekerheid of ruimte." Alleen al jezelf afvragen of je angst aan het woord is of je intuïtie, gaat helpen, verzekert Ellen me. Ik weet precies wat me te doen staat. Deze week is er een congres waar ik mensen kan spreken met wie ik heel graag wil samenwerken. In mijn eentje contact leggen in een groep onbekende mensen is echter *way beyond* mijn comfortzone, en al weken loop ik te dralen. Maar al zacht werkend is me duidelijk geworden dat mijn hart bij dit onderwerp ligt. Op de valreep weet ik nog een kaartje te bemachtigen. Vol energie kom ik ervan terug: wat een leuk werk, wat een bevlogen mensen. Hier kan nog weleens iets moois uit voortkomen. Veertien uur gewerkt vandaag, maar zachter dan ooit. ●

\* 'Een zaak van zacht werken',  
Ellen de Lange-Ros, € 20 (Faxon)

