



Ook in je werk gelukkig oud worden

Ikigai in de loopbaanpraktijk

Marieke Genard

Het Japanse woord 'ikigai' staat voor die plek, waar alles samenvalt, zodat je gelukkig oud kunt worden. Als loopbaancoach werk ik met dit model om helder te krijgen wat die plek voor mijn coachee zou kunnen zijn. Mensen streven naar dat evenwicht, waar de passie, missie, roeping en beroep op elkaar kunnen worden afgestemd. Dan kan de coachee competent, met liefde en waardering iets betekenen voor de wereld. Het pad naar het vinden van die ikigai, de reden van bestaan, is een zoektocht naar een balans tussen al die elementen.

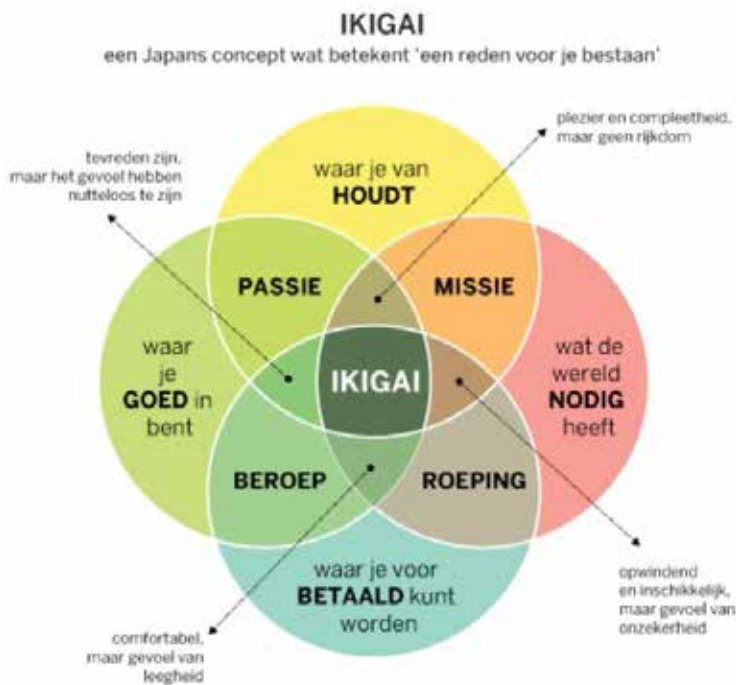
Een coachingstraject bestaat uit het verkrijgen van inzichten op verschillende vlakken. Voor mij is een geslaagde coaching, een traject waarin zowel persoonlijk zelfinzicht en de eigen noden aan bod komen, als ook begrijpen wat er in de context speelt en hoe dit invloed heeft op je eigen functioneren. Een coachee met die inzichten, is klaar om een toekomstplan te maken en daar zelf stappen in te ondernemen.

De ikigai helpt om een beeld te krijgen waar al die puzzelstukken samenvallen. Het is een model waar je kunt onderzoeken waar het onevenwicht zich in het leven bevindt. Ik gebruik het zowel aan het begin van een traject om de loopbaanvraag helder te krijgen en te kijken waar het uit balans is gegaan, als ook gedurende een traject of aan het einde om alle

puzzelstukken samen te leggen tot een evenwichtig geheel.

De hoofdelementen

De ikigai is die centrale plek waar alles van de vier hoofdelementen samenvalt: waar je van houdt, wat de wereld nodig heeft, waar je goed in bent en waar je voor betaald wordt. Het concept werd beschreven door Francesc Miralles en Héctor García nadat ze in Japan mensen interviewden die gelukkig ouder dan honderd jaar werden en ze gingen op zoek naar hun geheim. Ze ontwikkelden een schema waarin ze de vier elementen integreren en verschillende abstracte begrippen een plaats gaven. Het boek bevat een breed gamma aan levenswijsheden, over voeding en beweging, maar vooral een levenshouding. Deze adviezen zijn een absolute aanrader om mee te ne-



Figuur 1. Ikigai-model

men. Maar hier ga ik me richten op wat ik specifiek in de loopbaancoaching inzet en er al doende aan toegevoegd heb.

Waar je van houdt

Alles begint met de liefde en de liefde is alles. Dit is de plek waar het hart naartoe gaat, waar je warm van wordt, wat je graag ziet. Waar je van houdt is wat je kan troosten als je rusteloos bent. Uiteraard zijn hier familie, vrienden en de mensen die je nabij zijn, maar kan ook gaan over natuur en kunst, over reizen of sport, over tuinieren of auto's. Dit is een zeer persoonlijke invulling die bij een aantal coaches ver van hun werk afligt.

Kortom, als je geen liefde kunt leggen in wat je doet, of ervoor voelen, dan ontbreekt er iets essentieels. Het kan dan wel een comfortabel gevoel geven, maar tegelijkertijd blijft er bij afwezigheid van de liefde voor je werk een gevoel van leegte.

Wat de wereld nodig heeft

De wereld waarin we leven heeft ieders inzet nodig, en dit is waar de link tussen het individu en de ruime omgeving wordt gemaakt. Dit is waar de coachee zijn bijdrage aan een betere wereld kan doen, vanuit een eigen kunnen en talenten, maar daar waar de noden liggen. Wie vandaag naar de wereld kijkt, ziet dat er zo veel nodig is. Het kan gaan over de aarde en wat er essentieel is om die weer gezond te maken, wat de mens kan doen om daar werk van te maken. Maar het kan ook gaan over menselijke relaties, over vrede en gelijkwaardigheid. Of over schoonheid in de wereld zetten, mensen aan het denken zetten. Of om de rechten van de zwakkere medemensen te verdedigen of hen te verzorgen. Iedereen heeft zo wel zijn stokpaardje, of zijn thema waarmee hij zich vooral verwant voelt, wat hem wakker schudt en waarvoor hij zich wil inzetten.

Wie niet ziet waar hij zijn bijdrage aan de wereld kan doen, wie het nut van zijn werk niet kan zien, voelt zich misschien wel voldaan maar kampt nog met een gevoel van zinloosheid.

Waar je goed in bent

Het derde element, waar je goed in bent, gaat over de competenties. Over de jaren heen heeft de coachee bepaalde talenten of vaardigheden ontwikkeld waardoor hij er goed in geworden is. Een competentie is namelijk het samengaan van kennis, vaardigheid en de juiste attitude. Wie wordt aangesproken op waar hij goed in is, kan vlot zien dat hij iets kan bijdragen in een team of organisatie. Weet dat competenties steeds verder kunnen ontwikkelen, door oefening en door erover te blijven leren. Als loopbaancoach ondersteunen we de klant in het onder woorden krijgen van zijn competenties.

Wie ergens wordt ingezet zonder dat hij er goed in is, kan dit wel als een uitdaging zien, maar kan ook kampen met een gevoel van onzekerheid en dat kan stress veroorzaken.

Waar je voor betaald (of geapprecieerd) kunt worden

Iedereen heeft ook brood op de plank nodig om te kunnen leven. In sommige modellen wordt het woord 'betaald' vervangen door 'geapprecieerd'. Toch hou ik als coach graag de voeten op de grond en wil ik vermijden om mensen in onrealistische dromen te storten. De hoogte van een loon of de vorm van een betaling is minder relevant. Maar het komt er wel op neer dat mensen het gevoel moeten hebben dat hun werk geapprecieerd wordt, dat ze gezien worden en een faire verloning krijgen voor hun inzet. Een woord van dank, een kleine appreciatie kan een dag goed maken.

We weten ook dat een goed loon maar gebrek aan menselijke appreciatie snel tot frustraties kan leiden. Het gaat dus zeker om beide aspecten: waardering kan zowel in verloning uitgedrukt worden, als door inzet die gezien wordt.

We merken dat mensen in een hobby of vrijwilligerswerk wel veel voldoening kunnen halen uit waar ze mee bezig zijn, maar als geldzorgen de overhand nemen of als er geen 'publiek' is waarvoor ze creëren, zullen ze ook hier niet gelukkig in blijven.

Waar de raakvlakken liggen

Het evenwicht tussen deze elementen is dus waar we naar op zoek gaan, in werk en leven. De raakvlakken tussen die vier elementen is waar de abstracte termen aan bod komen.

Passie

Daar waar de coachee goed in is, talenten kan ontwikkelen en waar zijn hart ligt, dat is waar we de passie kunnen vinden. Het woord 'passie' gaat over een gedrevenheid en liefde voor wat iemand doet, iets waar mensen met hart en ziel voor gaan. Hoe meer de passie een plek kan krijgen, hoe meer we die kunnen ontwikkelen en er ook beter in worden. Maar let op, niet iedereen kent dat gevoel van gedrevenheid. Misschien is dat ook niet nodig voor iedereen, zijn er mensen die met liefde hun werk kunnen doen, in alle rust maar wel op een plek waar de liefde en het talent kunnen samengaan. Dit is de plek waar zelfkennis, zelfinzicht en zelfzorg als hulpmiddelen kunnen worden ingezet, de plek waar men in verbinding staat met zichzelf.

Missie

Daar waar de liefde samenvalt met wat men in de wereld wil zetten, daar zit de persoonlijke missie. Een missie groeit met ervaring en is het fundament waar men op bouwt en acties onderneemt om in de wereld te staan. De missie gaat over hoe de coachee naar de wereld kijkt en daar iets mee wil doen. Een doorleefde missie kan helpen om in veranderende omstandigheden niet van de koers af te raken. Wie voelt waarom hij doet wat hij aan het doen is, die geeft zin aan zijn acties en kan steeds weer bijsturen in de richting van de horizon. Hier gaat het over het 'waarom' en vinden we de waarden en de identiteit waar de coachee voor staat.

Roeping

Daar waar de wereld ook bereid is om de coachee te waarderen, dat is waar de roeping ligt. Het verschil met de missie is dat er een 'publiek' is dat diens bijdrage weet te appreciëren. Of dit nu in de vorm van een werkgever is die je er een loon voor betaalt, of

klanten die bij hem komen of publiek dat diens werk leest, ziet of consumeert. Er is een nood in de wereld waar de coachee een antwoord op kan bieden. Dit is de plek waar de persoon verbinding maakt met de anderen, waar hij deel wordt van een groter geheel, een team, een organisatie, een maatschappij.

Beroep

Tot slot is er het raakvlak tussen waar de coachee goed in is en waar hij betaald voor wordt. Dat is waar het beroep zich bevindt. Het is een misvatting dat het beroep alle aspecten van de ikigai moet omvatten. Daar is de ikigai misschien te breed of veelzijdig voor. Maar net als bij de andere raakvlakken, is het van belang dat ook het beroep zo dicht mogelijk naar de kern van de ikigai kan groeien. Dit is de plek waar de coachee 'doet', waar hij met acties iets neerzet.

Zingeving en de horizon

Als alle onderdelen van de ikigai in een traject zijn verhelderd, wordt een ideaalbeeld scherper van waar de coachee naar toe wil gaan evolueren. Zijn er duidelijk aspecten die niet genoeg gevoed worden in de huidige werkomstandigheden? Dan is dat de plek waar ook acties dienen ondernomen te worden, maar dat hoeft niet noodzakelijk op het vlak van het 'beroep' te gebeuren.

Het verhaal van Katrien en Jef

Zo kan Katrien bijvoorbeeld blijven innoveren in duurzame projecten, juist doordat ze deeltijds haar centjes verdient in een koffiebar. Want ze werkt graag met haar handen en vindt plezier in het gastvrouw zijn. Zo kan ze na de uren nog energie opbrengen voor haar volgende duurzaam evenement dat ze uit de grond wil stampen.

Zo kan Jef bij de bank blijven werken in een positie die hem niet te veel verantwoordelijkheid bezorgt. Want hij wil om vijf uur de deur achter

zich kunnen sluiten en zorgeloos zijn gitaar vastnemen en musiceren. De bank is waar hij zijn inkomen kan verzekeren met waar hij goed in is. De gitaar is zijn passie. Hij vond een evenwicht waar hij blij mee kan zijn, maar het gaf hem ook woorden om bewust 'nee' te zeggen als hem een volgende promotie wordt aangereikt.

de wereld. Hierin kon ze haar tekenkunde kwijt, kon ze haar liefde voor de kunst een plekje geven, kon ze de wereld toch nog tot een glimlach brengen en bleek haar instagrampagina te bulken van de likes. Toen ze even later gebeld werd om een reeks coronacartoons voor de krant te maken, kon ze haar geluk niet op.

Zin geven in moeilijke tijden

In moeilijke tijden, zoals bij de recente ervaringen van de lockdown, kan de ikigai ingezet worden in de zoektocht naar zingeving. Veel mensen zaten plots thuis zonder werk of daginvulling, terwijl anderen juist tot hun uiterste inspanningen moesten leveren, met gevaar voor eigen gezondheid.

Tania

Zo zat Tania thuis en ze wou iets zinvol bijdragen aan de wereld: impulsief haalde ze haar naaimachine van de zolder en begon ijverig mondmaskers voor het zorgpersoneel te stikken. Maar die goede wil en inzet bleken niet lang te overleven. Waarom zo veel moeite steken in een vak dat ze totaal niet onder de knie heeft? Hoeveel mislukte versies verdwenen er niet in de vuilbak? Hoeveel frustratie was er niet omdat het niet vlot ging? Al dat prutswork was niets voor haar. Zo veel liever tekende ze grappige cartoons over de situatie in

Conclusie

De ikigai gaat over het vinden van een gezonde balans in het leven, waar de vier elementen genoeg ruimte krijgen, waar al die aspecten van eenzelfde persoon een plek kunnen vinden. Als coach kan je dus aan de slag om eerst te helpen zoeken naar waar de balans in iemands leven verstoord is, alle elementen in kaart brengen en tot slot de puzzelstukken beginnen te verleggen. De ikigai bereiken is zoiets als wandelen in de richting van de zon aan de horizon. Stap voor stap kom je dichterbij, maar tegelijkertijd weet je dat je er nooit helemaal zult belanden. Toch helpt de zon je om de richting van je wandeling aan te geven, toch zal ze je pad blijven belichten. ■

Referentie

- Miralies, F., & García, H. (2016). *Ikigai: het Japanse Geheim voor een Lang en Gelukkig Leven* (vertaling Jacqueline Visscher). Amsterdam: Meulenhof Boekeriej.



Marieke Genard

Marieke Genard werkt sinds 2004 als loopbaancoach. Zij kijkt met een waarderend onderzoekende blik en werkt met verhalen als rode draad in haar coachingpraktijk. Marieke was coördinator en medeoprichter van Werk met Zin, maar volgt nu haar eigen ikigai: coachen en schrijven kreeg opnieuw een prominente plek in haar leven.