

# Work-life balance: het **grote** misverstand

Harmonie en evenwicht tussen werk en privé, wie wil dat niet? Succesvol zijn op alle fronten en gezond, actief en ondernemend. Maar de praktijk blijkt weerbarstig. Niet alleen bij accountants, maar overall. Seniors klagen over een structurele onbalans tussen beide, juniors bedingen vaak al bij hun sollicitatie meer tijd voor 'life', voor privé. Maar is dat onderscheid tussen werk en privé wel nodig?

**E**en problematische work-life balance, de buzz-term van het moment, leidt bij de betrokkene tot schuldgevoelens. Gaat men te vroeg naar huis, dan is de baas ontevreden en blijven de collega's met meer werk achter. Is men echter te laat thuis, dan zijn de kinderen al naar bed en is het wachten op het verwijt van de partner. Op de achtergrond speelt veelal de ongetoetste veronderstelling mee dat het aantal werkuren positief correleert met voorspoed in de carrière en negatief met huiselijk geluk. Een tweede, op termijn ernstiger, gevolg van een verstoorde work-life balance is het ontstaan van stress gerelateerde aandoeningen. Recent onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat langdurig verhoogde spiegels van het stresshormoon cortisol tot blijvende hersenschade kunnen leiden. Deze uit zich in concentratie-, geheugen- en stemmingsstoornissen.

## Multitasking

Zowel mannelijke als vrouwelijke professionals moeten veel ballen tegelijk in de lucht houden. Met het verdwijnen van stereotype rolmodellen moeten zij nu allebei succesvol ondernemen, empathisch leidinggeven, romantisch beminnen, sportief meetellen en sociaal netwerken; en daarbij natuurlijk ook nog competente ouders zijn.

Corporate seminars rond work-life balance en multitasking proberen hen dan ook, overigens zonder veel wetenschappelijke fundering, bij te staan in een poging hun leed te verzachten. Maar voor multitasking bestaat bijvoorbeeld niet eens een duidelijk neurofysiologisch substraat. Multitasking kan niet. Veelzeggend hierbij is bovendien dat er gesproken wordt van

'task', van een opgave dus, iets wat van de to-dolijst moet worden afgevinkt.

## Misverstand?

In de work-life balance staat werk tegenover leven, tegenover privé, tegenover rust. En dat is niet verwonderlijk. Deze tegenstelling zit immers al meer dan 2000 jaar in ons joods-christelijk DNA. Al in het bijbelboek Genesis worden we erop gewezen zes dagen te moeten werken in 'het zweet uws aanschijns' en op 'de zevende dag te rusten'. Werk versus rust, in complete onbalans, en met een negatieve connotatie op werk. Sinds Genesis is er in dit opzicht weinig veranderd. Of is er sprake van een groot misverstand?

In tegenstelling tot onze westerse joods-christelijke traditie ontkennen oosterse religies, zoals bijvoorbeeld het boeddhisme, juist de tegenstelling tussen werk en life. Sterker nog, zelfs het aanbrenge van welk onderscheid dan ook wordt uit den boze geacht. In de woorden van een Chinese filosoof uit de 5<sup>e</sup> eeuw: 'Als je ook maar het kleinste onderscheid maakt, zal de kern van je bewustzijn in verwarring verloren raken'. Wat betekent dit?

Het maken van een onderscheid gaat vaak hand in hand met een waardeoordeel. Het een is dan belangrijker, kostbaarder of beter dan het ander. En wat belangrijker of kostbaarder is, verdient meer aandacht. En wanneer er dan een heel aantal belangrijke zaken tegelijk op de agenda staan, wordt de work-life balance spoedig een work-life conflict.

## De rat in het wiel

Deze 'agendapunten' zijn externe instanties. Niet wij zelf,



maar zij zijn het die ons feitelijk gedrag aansturen. Ze strijden bovendien vaak nog om voorrang. Dikwijls zijn ze zelfs tegengesteld. De professional put zich uit door, het liefst tegelijk, aan al deze eisen te voldoen. Hij wordt als de rat in het wiel, dat harder draait naarmate de rat sneller rent.

Het alternatief voor het zoeken naar work-life balance is vakantie, afgeleid van het Latijnse werkwoord vacare: 'vrij zijn' of 'vrij zijn voor...'. Dit 'vrij zijn voor' is niet beperkt tot de wettelijk voorgeschreven 21 vakantiedagen per jaar. 'Vrij zijn voor' is een mentale instelling. Dit interne kompas kan ons ook aansturen, in plaats van externe taken en agenda's. 'Vakantie' in deze zin is niet het tegengestelde van 'werk'. Vakantie en werk zijn hier synoniem geworden.

'Vrij zijn voor...' impliceert opmerkzaamheid. Opmerkzaamheid is een interne houding van gerichte aandacht voor wat zich in het moment voor ons aandient, zonder waardeoordeel. Opmerkzaamheid krijgt pas praktische betekenis als zij zodanig wordt gecommuniceerd dat de ander deze aandacht ook als zodanig ervaart. En we weten het: alle zoogdieren willen niets liever dan dat! Ze willen gezien en erkend worden.

'Vrij zijn voor...' betekent tijd nemen en tijd hebben. Opnieuw, ook nu geen externe autoriteit, 'het volgend weekend is voor mijn gezin', maar een interne houding: vrij zijn voor de wisselende processie van gebeurtenissen, welke dan ook, die mijn aandacht uitnodigen.

### Schip in de storm

Opmerkzaamheid vereist de innerlijke rust van de kapitein op zijn schip in de storm. Opmerkzaam scant hij de omgeving, hij geeft aandacht aan stroming, wind en obstakels. Als hij gaat

handelen, gebeurt dat in overeenstemming met wat hij nodig vindt als antwoord op de situatie en met vertrouwen op zijn innerlijk kompas. Van het spel met wind, stroming en obstakels wordt hij niet moe, omdat hij de rust die hij nodig heeft niet extern hoeft te zoeken. De rust is in hemzelf. Waarom zou hij op vakantie gaan? Werken en rusten vallen samen. <<



Michael Tophoff is klinisch psycholoog en adviseert en traint corporate managers binnen en buiten de accountancy. Hij doceert personal skills aan de UvA Business School (EIAP).