



# BIJ JANSEN

...aan de keukentafel

## ***Ik kan niemand iets leren...***

(ik kan hooguit iemand helpen het in zichzelf te vinden) Galileo Galilei

nr 05/2017

### 90 km/u

Kent u het gevoel dat een ander u irriteert of boos maakt? Een van mijn dochters zei het me in het verleden: 'Papa, jij maakt mij boos.'

Ik vroeg me dat af. Kan ik dat? Ik kan iets zeggen waardoor zij boos wordt, maar heb ik haar dan boos gemaakt? Misschien kan ik beter zeggen: ik kan iets zeggen, waarna zij boos wordt.

Het volgende voorbeeld ter verduidelijking. U rijdt op een weg waar u 90 km/u mag rijden. Voor u rijdt een auto echter maar 60 km/u. U raakt geïrriteerd, maar waardoor dan? Als eerste reactie zullen de meeste hebben: vanwege die voorganger natuurlijk!

Ik denk van niet. Ik denk dat u geïrriteerd raakt door de gedachte die u heeft naar aanleiding hiervan. 'Belachelijk dat hij niet harder rijdt.', 'Nu kom ik te laat op m'n afspraak.' of zoiets dergelijks.

En die gedachte is van u. En die zou u moeten kunnen beïnvloeden.

### Voorwaarde nr. 1

De laatste tijd heb ik veel aandacht besteed aan communicatie. Het lijkt zoiets gewoons dat we er niet meer bij stilstaan. Ik ook niet.

Voorwaarde nummer 1 voor communicatie lees of hoor ik zelden als het onderwerp ergens wordt behandeld. Het gaat vaak over zender, ontvanger, boodschap etc. etc. De allerbelangrijkste voorwaarde voor communicatie is er een zonder welke er niet eens sprake is van communicatie. Die voorwaarde is: dat ik er ben.

"Ja, logisch!" zult u wellicht denken. Maar is die voorwaarde wel altijd ingevuld? Of ben ik de enige die wel eens afdwaalt in gedachten als er tegen me gepraat wordt of als ik bij een presentatie ben? Of heeft u het ook wel eens, bijvoorbeeld tijdens het lezen van zo'n column als deze, dat u er niet helemaal (bij) bent?

### Burn out

Ik las een artikel met als kop: 'Helpt Vlamingen vreest burn out.' Een zin die veel indruk maakte was: 'Een op de acht werknemers vreest binnen nu en een jaar met een burn-out te kampen te krijgen.'

Los van de vraag in hoeverre dit uitsluitend een Vlaams probleem is, vroeg ik me af wat hier eigenlijk aan de hand is. Hoe komt het dat zoveel mensen een leven leiden, waarvan ze het gevoel hebben dat het ze binnen een jaar van het pad afgaan? Dat het leven niet elke dag een feest is, dat snap ik. Maar dat zoveel mensen iets aan het doen zijn waarvan ze een burn-out kunnen krijgen, is het andere uiterste.

De gedachten verlegden de vraag: Waarom kiezen die mensen er niet voor hun leven anders in te richten? Waarom hebben ze het idee dat ze dat beter niet kunnen doen terwijl ze wel voelen dat het fout gaat?

Die vragen kwamen echter niet aan bod in het artikel.

## BEHOEFTE AAN MEER?

Bel of mail me.

## CONTACT

klik: [mail@janwillemjansen.com](mailto:mail@janwillemjansen.com)

klik: [www.janwillemjansen.com](http://www.janwillemjansen.com)

bel : +31 6 51 81 83 37

JAN WILLEM JANSEN

