



Loopbaanpsycholoog Pascal de Wijngaert

‘Wie goed zoekt, vindt geluk in zijn werk’

Het geluk vinden in je werk... een kwestie van toeval of kan iedereen het? Een ding is volgens loopbaanpsycholoog Pascal de Wijngaert wel zeker: een blauwdruk voor een fortuinlijke carrière bestaat niet. 'Maar als je je talenten volgt én plezier houdt in wat je doet, heb je de meeste kans om happy te worden in je baan.'

Hoeveel overkomt het niet? Ze studeren jaren aan een stuk, doen interessant onderzoek, brainstormen met collega's over wetenschappelijke innovaties. En dan komen ze zichzelf op zekere dag tegen voor een klas vol studenten, die ze nooit les hebben willen geven. Of ze zitten gekluisterd aan een computer data te verzamelen, terwijl ze als kind juist droomden van experimenteren in een lab. Deredenen waarom je niet (langer) gelukkig voelt in een baan, kunnen legio zijn. 'En per mens verschillen', weet Pascal de Wijngaert. Maar dat het menigeen overkomt, heeft zijn jarenlange ervaring als loopbaanpsycholoog wel uitgewezen. Niet zelden krijgt hij cliënten in zijn praktijk, die zijn vastgelopen in hun baan en hun leven het liefst over een andere boeg willen gooien. Dat dit doorgaans mensen zijn tussen de 35 en de 45 jaar is volgens De Wijngaert niet zo vreemd. 'Want een loopbaan verloopt in fasen. Tot je dertigste is geen drempel te hoog. Dan zit je boordevol energie en ambities. In die tijd kun je ook best veel bereiken.' Al is dat volgens De Wijngaert nog geen garantie voor een bevredigende loopbaan. Immers, pas na je dertigste begint het inzicht in jezelf te groeien. 'Je ontdekt waar je competenties liggen, hoe je je kunt wilt doorontwikkelen. Energens in die tien jaren tussen de 35 en de 45 heb je opeens de 10.000 uren werkervaring gehaald die je tot een senior professional maken. Je beheerst je vak nu volledig. En helaas wil het dan nog wel eens gebeuren dat mensen ontdekkend dat ze opeens verkeerd stoel terecht zijn gekomen.'

Verkeerde beroepskeuze

Zoals gezegd, de redenen daarvoor zijn divers. 'De inhoud van de functie kan door allerlei vernieuwingen zijn veranderd. Maar het kan bijvoorbeeld ook liggen aan de aanvankelijke beroepskeuze. Misschien is er voor een beroep gekozen omdat dit goed verdient, maar blijkt het geld achteraf geen bevrediging te bieden. En hoeveel mensen volgen niet het advies van hun ouders bij het kiezen van een vak? Maar misschien liggen je competenties wel opeens heel anders vlak dan je ouders dachten. Omdat pa een technische aanleg heeft, hoef jij nog geen technische knobbel te hebben. En zelfs al heb je die wel, dan nog kan het zijn dat je veel gelukkiger bent in een sociale functie.' Voor hetzelfde geld is er echter geen sprake van een verkeerde beroepskeuze, maar simpelweg van een niet passende werkkring. 'Sommigen lopen stuk op de omgeving.'

Bijvoorbeeld omdat het niet klikt met de collega's of omdat de uitdagingen of perspectieven zijn opgedroogd.' In zo'n geval is het volgens De Wijngaert niet nodig om een nieuwe weg in te slaan, maar volstaat het om een andere werkgever te zoeken. Was de beroepskeuze wel fout, dan is het omwille van het levensgeluk soms nodig om met een schone lei te beginnen. 'En ik heb het meegemaakt hoor, mensen die radicaal een punt zetten achter hun loopbaan en opnieuw begonnen. Een ICT'er die een in- en verkoopbedrijf in meubelen begon, een leidinggevende in een technisch productiebedrijf die voor de klas ging staan...'

Maatwerk

Vastlopen in je baan hoeft dus niet het einde te betekenen van een gelukkige carrière. Toch zal niemand erop zitten te wachten. Vraag is alleen, hoe voorkom je het? Een pasklaar antwoord daarop valt volgens De Wijngaert niet te geven. 'Een gelukkige loopbaan is nu eenmaal voor iedereen anders. Dat is maatwerk.' Maar het staat volgens De Wijngaert wel vast dat geluk in het werk samengaat met persoonlijke aanleg. 'Hoe meer je werk aansluit bij je talenten, hoe groter de kans dat je er gelukkig van wordt. En om te bepalen waar je aanleg voor hebt kun je het beste bij jezelf terade gaan. Waarben je goed in? Maar vooral: waar beleef je plezier aan? Want de mate van geluk in een baan staat en valt uiteindelijk met het plezier in wat je doet.'

Oorspronkelijke motivatie

Volgens de loopbaanpsycholoog is het daarom goed je regelmatig af te vragen waarom je ook al weer voor dit vak hebt gekozen. 'Terugkeren naar je oorspronkelijke motivatie geeft inzicht. Soms is het zinvol om daarbij de hulp in te roepen van een coach of om een assessment te volgen. En dan kan het zijn dat je het plezier opnieuw ontdekt, maar het kan even goed zijn dat je moet constateren dat het definitief verdwenen is of dat het is ondergesneeuwd onder de noodzaak om geld te verdienen.' In dat laatste geval kun je volgens De Wijngaert maar beter op zoek te gaan naar iets nieuws. Vrezend dat je je droombaan nooit zult vinden is niet nodig. 'Want het mag misschien wat langer duren', zo meent de loopbaanpsycholoog, 'maar zolang je bereid bent om ernaar te zoeken en daar offers voor te brengen, zal je de weg naar die baan uiteindelijk vinden.' |