

# Gezond Management

raakt je!

Marco van Gorp is eigenaar van Gezond Management te Rotterdam waar hij met een tiental collegae werkt aan de gezondheid van mensen. Daarbij werkt hij ook als coach in het bedrijfsleven. Hij wil door zijn benaderingswijze een zielsverbondenheid binnen organisaties tot stand brengen. Zodat er naast arbeidsvreugde en gezonde samenwerking ook betere prestaties tot stand kunnen komen.

## GEZOND MANAGEMENT IS MEER DAN EEN CONCEPT, HET IS EEN BIJZONDERE BENADERING VAN LEVEN EN EEN VOORTDUREND IN BEWEGING ZIJN

In onze huidige Westerse maatschappij zijn wij erg vervreemd geraakt van ons gevoel. De ratio heeft onder invloed van Descartes eenzijdige nadruk gekregen ten koste van het gevoel. **Voor mij gaan denken en voelen prima samen. Tegenover de uitspraak van Descartes 'Ik denk dus ik besta', stel ik: 'ik voel dus ik besta'.** Wij leven in een soort sprookjeswereld, waarin mensen steeds minder in contact staan met hun gevoel. We doen dingen, omdat we denken dat het zo hoort of omdat we het zo met elkaar hebben afgesproken, om in dat sprookje te passen. En dat, terwijl in ons onderbewustzijn alle wijsheid van een gedntegreerd ratio - gevoel al opgeslagen ligt. Al die informatie is in elke cel van ons lichaam reeds aanwezig, maar we kunnen het ons niet allemaal bewust maken en rationaliseren. Onze redelijkheid is vele malen beperkter dan ons gevoelsleven.

Neem als voorbeeld de herinnering aan je eerste zoen. De gevoelens die je hierbij had, kun je onmogelijk in woorden weergeven, je kunt niet beschrijven, wat je voelde. Maar het gevoel kun je zo weer oproepen.

**Het bewust maken van onze gevoelens** kan ons op verschillende niveaus en geledingen helpen. Ik adviseer bedrijven door mensen zowel op individueel als op groepsniveau tot bewustwording te brengen van hun dromen en verlangens. Hierbij moeten mensen vooral beseffen wat ze uiteindelijk willen. De manier waarop ze het willen bereiken laat ik aan hun eigen vrijheid en creativiteit over. Ze moeten enkel duidelijk zien waar ze heen willen, de richting van hun leven en hun levensideaal. Elke persoon en elke groep is uniek. Daarom heb ik geen algemene recepten en geen standaard

sessies. Ik ga uit van hun reactie in het hier en nu en kijk wat ze op dat moment nodig hebben. Met name wijs ik erop vooral gebruik te maken van het gevoel. Als we naast de rationele argumenten ook naar ons gevoel luisteren bereiken we vaak de beste resultaten. Een kind is nog sterk gevoelsmatig ingesteld en heeft vaak een zeer scherp inzicht. He-las verliezen we door onze eenzijdig verstandelijke vorming de kracht van dit gevoelsmatig kind zijn. We zouden ons kunnen instellen als een spelend kind dat meespeelt in het spel en doorgaan met spelen zolang we ons goed voelen, en zodra het niet goed voelt ophouden met "mee spelen", daar is niets mis mee. Uiteraard spelen ook verstandelijke overwegingen een belangrijke rol. Het is altijd een integratie van verstand en gevoel. Gevoeligheid gecombineerd met zakendoen resulteren in meer energie en geven betere resultaten.



Momenteel is de openheid voor het gevoelsleven in het bedrijfsleven sterk gegroeid. Zakenmensen willen echt iets van hun gevoel weten. Natuurlijk is er vaak innerlijk verzet, maar zodra de mensen erdoor geraakt worden houdt de weerstand op. Zodra ze het gevoel toelaten beseffen ze pas dat wat in hun hoofd zit ook in hun lichaam zit. Dat in iedere cel in ons lijf geheugen ligt opgeslagen en dat iedere cel zelfstandig kan "denken" en responderen. Ze zijn zich dan bewust dat er geen scheiding van lichaam en geest bestaat. Zakenmensen moeten vaak zeer hard werken maar ze merken dat ze beter belastbaar worden zodra ze zich transparant opstellen. Door hun openheid voor gevoelens zijn ze beter in staat met hoge werkdruk te leren omgaan en zien duidelijker de grens van hun mogelijkheden. Op die manier maken ze op een andere manier gebruik van hun energie zodat ze niet door al het werk zijn opgebrand en niets meer aan energie overhouden voor hun gezin. Er is een wisselwerking tussen

het werk en het gezinsleven dat sterk gevoelsmatig wordt beleefd. Een gezond gezinsleven is eveneens een bron van gevoelsenergie waardoor managers ook op het werk beter kunnen functioneren.

De versterking van het gevoelsleven komt ook op een andere manier de organisatie ten goede, namelijk een grotere verbondenheid. "Door de verbondenheid verandert de organisatie cultuur. Een bedrijf functioneert dan minder star en directief en er ontwikkelt zich steeds meer een vorm van collectief leiderschap. Dit leiderschap is niet gebaseerd op alles willen weten maar op alles durven delen, niet op wat je allemaal moet doen, maar op wat je durft te laten. Binnen die verbondenheid en wederkerigheid ontstaat er een collectieve inspiratie en creatie. Het gaat bijna vanzelf stromen en er ontplooit zich een proces van vernieuwing waarbij onbenut potentieel wordt benut met een grotere duidelijkheid en transparantie. Zo ontstaat er uit de individuele bewustword-

ing van onze roeping een collectieve bewustwording en inspiratie. Het wordt duidelijk hoe het bedrijf moet innoveren en verder gaan. Onze toekomst ligt zo binnen handbereik. De vraag is enkel of we het avontuur met elkaar aandurven. Wat mij bezig houdt is zeer idealistisch. Het leven is kort, het is in een flits voorbij. We kunnen van ons leven enorm genieten, zolang we onze eigen vocation blijven volgen. Onze reis door de tijd is zowel een bewustwording van gevoel als verstand, die ons samen kan brengen in een breder verband. De eenzijdige rationalisatie van veel mensen remt dit proces van eenwording af. Ik vind het zinvol hieraan te werken, nuttig te zijn voor anderen en iets aan elkaar bij te dragen. Zo kunnen we elkaar gelukkig maken. Een dergelijke bewustwording verspreidt zich als een olievlek.

Mijn werk beleef ik al lang niet meer als werk, maar als een manier van leven. Ik leef zeven dagen per week, 24 uur per dag, ben getrouwd en heb 3 kinderen. Gelukkig begrijpen mijn vrouw en kin-



deren waar ik mee bezig ben. Als ik thuis ben, ben ik er ook echt. Deze manier van zijn in het hier en nu gaat altijd door. Het gaat vooral om dingen te kunnen laten om tot de kern te komen van je leven. Mijn gezinsleven en mijn werk gaan vloeiend in elkaar over en ik ervaar die niet als twee gescheiden gebieden. Het zijn rationeel twee werelden maar in mijn gevoel vormen ze een eenheid. Ik ontmoet elke dag veel mensen en iedere keer dat ik iemand zie, voelt het als een nieuwe ontmoeting, ook al heb ik die persoon al vaak gezien. Als je open staat voor je gevoel sta je ook open voor verrassende spelings in je leven. Het leven brengt je telkens in verwondering.

*Marco van Gorp*

**Het leven is slechts een flits door de tijd met iedere dag unieke ervaringen en bijzondere momenten. Toch staan we onszelf weinig toe te genieten van alles wat het leven ons biedt omdat we bang zijn tijd te verspillen en continu op zoek zijn naar meer kennis en bevestiging. We weten simpelweg niet exact hoe we onszelf gezond kunnen managen. Dat is niet zo verwonderlijk. Elke dag en iedere situatie is anders en daarom moeten we keer op keer het proces met onszelf aangaan. Alleen dat stelt ons in staat om op een gezonde manier in het leven te staan.**

**Gezond zijn is jezelf in openheid laten zien**

*Gezond Management staat niet voor een therapeutisch handelen maar voor een bepaalde visie op de hele mens waarbinnen de mens gezien wordt als een affectief wezen.*

*Gezond Management is voor een breed gebied van belang zoals de opvoeding, het gezinsleven, het management*

*en het gehele maatschappelijk welzijn. Gezond Management zoekt binnen gezamenlijkheid naar de menselijke authenticiteit om te worden wie je bent en geeft inzicht in de barricades van menselijkheid in onze moderne samenleving. Het geeft vooral inzicht in onze gevoelsmatige verbondenheid met de ander en vanuit ons lichaam aangewezen zijn op de ander. Lichamelijk hunkert de mens van meet af aan naar de ander, naar menselijke nabijheid en tederheid van contacten. Dit haptisch mensbeeld is gebaseerd op integratie van ons gevoelsleven tot in ons diepste bestaan in een levenwekkend fysiek contact.*

**Gezond Management raakt je!**

**Gezond Management**  
Mathenesserlaan 251, Rotterdam  
Tel: 010-4762444,  
www.gezondmanagement.nl