

‘De burnout bestaat niet’

Het zijn wonderlijke processen die door ons hoofd lopen. Je kunt ze niet zien. Je kunt ze niet aanraken. En toch hebben ze een grote impact op ons leven, op hoe de wereld eruit ziet. Paul de Bruijn* schreef hier een artikel over en zijn conclusies zijn op zijn minst opzienbarend.

door KAREL BOOTSMAN

Sommige mensen zeggen dat al dit wonderlijke niet uit het hoofd komt maar een min of meer fysieke reactie is op omgevingsfactoren. Al ruim een eeuw woedt er een oorlog tussen de Fysieken en de Psychisen. Een oorlog die niet altijd even pragmatisch is gevoerd. Het heeft geleid tot vreselijk ingewikkelde theorieën die De Bruijn tijdens zijn studies soms deden duizelen. Hij geeft aan een groot voorstander te zijn van het zogenaamde Scheermes van Ockham**, dat zegt dat de simpelste verklaring de beste is. ‘Hoe ingewikkelder de theorie, hoe groter de kans dat je er allerlei onzin bij gaat slepen’. De afgelopen twintig jaar is enorm veel onzin verkocht over het al dan niet werkgerelateerd zijn van psychische problemen. In allerlei publicaties kunt u kennis maken met de opvattingen van psychologen en onderzoekers die uitgaan van de existentiële crisis. Of simpeler gezegd: is dit nu mijn leven? Zij combineren dat met langdurige werkdruk of stress. Allemaal keurig netjes wetenschappelijk onderzocht. Zoals ook ooit wetenschappelijk werd bewezen dat de aarde plat is en er ook een wetenschappelijke strijd is geweest over het aantal engelen dat op een speldenknop past.

Ockhams Scheermes

Het probleem met wetenschappelijk onderzoek op psychisch gebied is juist het ongrijpbare waar in de intro van dit artikel

over wordt gerept. En onderzoek kan op niets anders gebaseerd zijn dan op aannames die we baseren op wat we op een zeker moment denken. Of beter gezegd, we proberen een objectief idee over onszelf te vormen. Als we de geschiedenis induiken, komen de wildste theorieën voorbij.

Nu even naar het onderwerp burnout. Of zo u wilt ‘overspannenheid’ of ‘uitval door werkdruk’ of ‘existentiële crisis’ of gewoon stress. We kijken ernaar vanuit het principe van Ockhams Scheermes. Wanneer we kijken naar mensen die om wat voor reden dan ook langdurig uit hun werk raken op psychische gronden, dan valt op dat we bij bijna al deze mensen in min of meerdere mate een aantal eigenaardigheden tegenkomen.

Ten eerste zijn het vaak de mensen die in het bedrijf hoog gewaardeerd worden. Ze staan altijd klaar en als ze iets gevraagd wordt zijn ze vaak al begonnen voordat de vrager is uitgesproken. Het zijn ja-zeggers of op zijn minst niet-nee-zeggers.

Ten tweede hebben ze wel eens wat perfectionistische trekjes. Zelfs wanneer de leidinggevende zegt uiterst tevreden te zijn, willen ze er nog wat bovenop doen, omdat ze zelf niet tevreden zijn. Het kon immers beter en dan moet dat ook. Ze kunnen vaak slecht met complimenten omgaan. ‘Ach, het stelt niets voor’, is dan vaak de reactie.

Ten derde zijn ze vaak erg controlegericht. Alles wordt gecheckt



Paul de Bruijn

en nog eens gecheckt. Als ze leiding geven zijn ze vaak als eerste aanwezig en gaan als laatste weg. En ‘s avonds thuis zitten ze vaak ook nog van alles na te kijken om maar zeker te zijn dat alles goed is gegaan.

Ten vierde willen ze nogal eens wat star zijn in hun opvattingen. Altijd uitgaan van een enige en ondeelbare waarheid. Een objectieve waarheid groter dan de mens zelf. Wanneer er grote veranderingen plaatsvinden in het bedrijf zijn zij degenen die vol enthousiasme beginnen maar uiteindelijk stuklopen.

Wat is volgens de Bruijn nu de link tussen deze vier trekjes. Daar kan hij heel kort over zijn. De Bruijn, vurig en enthousiast: ‘Een ja-zegger, niet-nee-zegger, is bang dat hij niet aardig gevonden wordt. Hij kan zich niet voorstellen dat mensen hem zomaar aardig kunnen vinden. Een perfectionist denkt dat iets niets voorstelt als het gemakkelijk gaat, dat hij vreselijk moet opletten als iets moeilijk gaat en als het klaar is, het niet goed genoeg is. Kortom het is niet goed of het deugt niet. Het komt niet in ze op dat het juist een talent is als iets je gemakkelijk afgaat. Dat als iets moeilijk gaat, dit niet meteen de aankondiging van een catastrofe betekent. Dat oneindig controleren veel energie kost en ten koste gaat van de aandacht voor het werkelijke werk. Dat je daardoor juist fouten gaat maken. Waardoor deze mens er nóg een schep bovenop gooit. Omdat hij denkt dat hij in de grond niet deugt

en alleen door strenge controle en discipline functioneert. En om deze stressbevorderende ideeën een beetje grondslag te geven heb je redelijk starre opvattingen nodig om de boel bij elkaar te houden.’ Het vliegt er in één adem uit, De Bruijn gelooft heilig in zijn visie.

Zelfbeeld

Zijn conclusie luidt dat er iets mis is met het zelfbeeld. Deze mens denkt dat hij niet deugt. Bij deze persoon is het idee diep geworteld dat alleen door tucht en discipline nog een beetje redelijk gefunctioneerd kan worden, dat zijn daden zijn plek onder de medemens bepalen en niet wie hij werkelijk is. In de optiek van De Bruijn moet deze persoon dus én een complete boekhouding én een politiemacht huisvesten in zijn hoofd. Dat het dan uiteindelijk een beetje te druk wordt is niet zo gek. En dat je dan omvalt is niet verwonderlijk. Dit gebeurt overigens vaak pas na jaren van angst om door de mand te vallen. Letterlijk: ‘Wat deze persoon niet ziet is dat als hij zoveel flauwekul meeslept en zoveel energie verspilt en dan toch nog redelijk goed functioneert, dat eerder een teken is dat je nog veel meer en beter kan, dan dat het een aankondiging is van een zinkend schip.’

Ballast overboord

De Bruijn gaat er nog eens goed voor zitten als hij verder vertelt: ‘Het probleem is dus simpel. Deze mens hoeft alleen maar ballast overboord te gooien, een reëel beeld van zichzelf te maken en de nieuwe mens ontstaat vanzelf. Wij hanteren deze methodiek inmiddels al zo’n vijftien jaar, mensen van hun ballast ontdoen. Hoewel het een simpel probleem is moet je er wel bovenop zitten. En dat doen we. Daarnaast sturen we de mensen na de intake weer naar hun normale werk. Dus niets arbeidstherapeutisch, maar gewoon echt werken. Alle tijd die niet aan het traject wordt besteed, wordt gewerkt. En binnen acht weken is het klaar. En uitvallen doen ze ook niet meer. In elk geval niet vanwege psychische klachten.’ Na dit relaas kijkt hij vergenoegd, niet geheel gespeend van enige trots.

Maar wat gebeurt er met het werk? Moet dat niet aangepast worden? Wat blijkt: ‘Dat gaat meestal vanzelf. Als iemand nee zegt in plaats van ja, ontstaat er vanzelf een andere situatie. Als iemand zichzelf aardiger vindt, gaat hij ook anders met anderen om. Als iemand in zichzelf gelooft, straalt dat ook uit op zijn omgeving. En ga zo maar door.’ Maar is het werkelijk zo simpel als hij het voorstelt? De Bruijn tot slot: ‘Het vraagt een stevige begeleiding om oude gewoontes en patronen te doorbreken. Maar het blijft simpel. Je laat mensen hun ideeën doorrekenen: ‘is het handig wat ik doe? Nee! Waarom doe ik het dan? Geen idee! Dan kan ik het dus net zo goed niet doen!’

* Paul de Bruijn is psycholoog en eigenaar van ProMind (www.promind.nl)

** Ockhams scheermes is een principe dat wordt toegeschreven aan de 14e eeuwse Engelse logicus Willem van Ockham, een franciscaner monnik. Hij stelde dat als voor een fenomeen verschillende verklaringen kunnen worden gegeven, de eenvoudigste complete verklaring de voorkeur heeft.