

Bespaar jezelf een burn-out: verjaag de kleine kapitalist op je schouder!

Tekst [Loïc Michels](#)

Krantenkoppen drukken het falen van ons economisch systeem vooral uit in materiële cijfers. Zo zien we dagelijks hoe de rijkste 1 procent van Nederland dik 27 procent van al het [vermogen](#) bezit; hoe een woning nu gemiddeld 78 procent [duurder](#) is dan in 2013, of hoe het aantal [arme mensen](#) in Nederland tot 2035 met een kwart zal groeien.

Deze statistieken brengen de ongelijke bankrekeningen in kaart, maar veel economen, filosofen en psychiaters zien nog veel meer leed onder het oppervlak. Marktwerking heeft de maatschappij verhard, onze psyche beïnvloed en onze levenshouding veranderd – het kapitalisme zit nu ín ons. Om met Margaret Thatcher te [spreken](#): 'De economie is [slechts] het middel; het doel zijn het hart en de ziel.' Thatcher doelde op ondernemingsdrang en zelfvertrouwen, maar volgens een groeiende schare marktcritici is het neoliberalisme juist verantwoordelijk voor een verslechtering in mentaal welzijn, overal in de geïndustrialiseerde wereld.

Verinnerlijkt marktdenken

Dat blijkt nog het duidelijkst uit data verzameld in het

boek *The Inner Level* van de Britse sociologen Kate Pickett en Richard Wilkinson. Met een veelheid aan zorgvuldig uitgevoerde onderzoeken, die zijn gecorrigeerd voor bijvoorbeeld het stijgende bewustzijn over geestelijke gezondheid, laten ze zien dat de mentale gesteldheid van geïndustrialiseerde landen achteruit holt. Stress, *anxiety* en depressie vieren hoogtij, maar ook stemmingsstoornissen, impulsieve storingen en verslavingen nemen toe. Met als belangrijkste conclusie: er bestaat een causaal verband tussen de afnemende mentale gezondheid en de toenemende economische ongelijkheid in een land.

Gelukkig zijn er steeds meer denkers die een uitgang zoeken.

Voor dit verband zijn verklaringen te over. Wilkinson en Pickett zelf wijzen op een groeiende *status anxiety*, zoals zij de onzekerheid en onvrede over onze positie in de samenleving noemen. Maar elke auteur legt een ander accent en komt met een eigen verklaring: iemand als econome [Noreena Hertz](#) laat zien hoe een kapitalistische mindset eenzaamheid in de kaart speelt, en psychoanalyticus [Paul Verhaeghe](#) meent dat we onze identiteit te veel van ons werk laten afhangen.

Zo zijn er tal van onderzoekers die onze mentale kwalen wijten aan een verinnerlijkt marktdenken – het duiveltje op onze schouder neemt de vorm aan van een kleine

kapitalist. Voor ons mentaal gestel is het zaak hem het zwijgen op te leggen, maar hoe? Gelukkig zijn er steeds meer denkers die een uitgang zoeken. Een bloemlezing uit de recente ontmarkt-lectuur.

Zie productiviteit niet als doel

Efficiëntie is binnen het kapitalisme het toverwoord, en aan het einde van de neoliberale regenboog vind je een pot met optimale productiviteit. De moderne werknemer is in een constante gejaagde zoektocht naar manieren om zijn efficiëntie op te voeren, maar niemand vindt ooit de beloofde rijkdom. Dit besepte Oliver Burkeman, productiviteitsgoeroe bij uitstek. Voor de Britse krant *The Guardian* recenseerde hij tactieken om je dag efficiënter te besteden. Zo kreeg hij de kans om de wereld van productiviteitstechnieken te beoordelen: *Inbox Zero*, de *ABC-method*, de *Pomodoro-technique*, Burkeman gebruikte ze allemaal om het maximale uit zijn tijd te halen. Zijn conclusie na jaren recenseren: niks werkt *werkelijk*.

Slechts één maatregel helpt: stop met werk zien als de sleutel, de heilige graal tot een beter leven, en focus je aandacht op andere dingen.

Zoals hij in zijn boek beschrijft, is het probleem niet dat de

technieken niet doen wat ze beloven – uiteindelijk leveren ze wel degelijk meer tijd op. Maar er komt net zoveel werk voor in de plaats, en gek genoeg 'voel je je alleen maar drukker, meer opgejaagd, en op een of andere manier *leger*.' Hij vergelijkt de tijd met een eigenwijze peuter: hoe meer je je best doet hem je wil op te leggen, hoe meer hij uit controle raakt. Met als gevolg, zo schrijft Burkeman, dat steeds meer mensen op tilt slaan, en te kampen hebben met 'een allesomvattende, diepgaande burn-out'.

Het is dus zaak om productiviteit niet als doel te zien, maar als middel. Je zal toch nooit alles onder controle krijgen – er zal *altijd* wel werk over zijn, het to-do lijstje zal zichzelf altijd blijven aanvullen. Slechts één maatregel helpt: stop met werk zien als de sleutel, de heilige graal tot een beter leven, en focus je aandacht op andere dingen.

Win tijd terug

Dat alles is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan. Burkemans bezinning op een andere productiviteit lijkt bedacht voor rijke erfgenamen of freelancers die er warmpjes bij zitten – hij gaat niet in op bijvoorbeeld de aanwezigheid van een baas, grote factor van druk. Die baas heeft er alle baat bij dat je het productiviteitsdenken verinnerlijkt.

Pas als je doorhebt dat wat goed is

voor het bedrijf niet per se goed is voor jezelf, kan je een beter werklevens claimen.

Precies daarvoor waarschuwt sociologe [Marguerite van den Berg](#) in haar nieuwste boek *Werk is niet de oplossing*. 'Niemand heeft tijd, iedereen is moe' is het refrein van het boek – maar ze stelt daar praktische oplossingen tegenover. Om onder het juk van de baas vandaan te komen, is het ten eerste zaak om je eigen belangen niet met die van de baas te vereenzelvigen. Pas als je doorhebt dat wat goed is voor het bedrijf niet per se goed is voor jezelf, kan je een beter werklevens claimen.

In haar boek komen voorbeelden langs van een caissière die gratis boodschappen meegeeft aan arme klanten, een hotelreceptionist die een dakloze vrouw in een lege kamer laat slapen, of een secretaresse die een liefdesbrief schrijft in de tijd van de baas. Deze verzetsdaden zijn volgens Van den Berg meer dan alleen een manier om druk te verlagen en tijd terug te winnen. Het zijn manieren om de machteloosheid te doorbreken en het leven levenswaardig te houden.

Bouw een andere identiteit op

Die machteloosheid van modern werk blijft een sleutelbegrip, ook vanuit andere perspectieven en disciplines. De meeste auteurs die zich met de psychische

gevolgen van de markt-mindset bezighouden, zijn economen of sociale wetenschappers. Maar ook de psychologie heeft prominente vertegenwoordigers. Paul Verhaeghe bijvoorbeeld. Vooral in zijn trilogie *Identiteit* (2012), *Autoriteit* (2015) en *Intimiteit* (2018) waarschuwt hij voor de neoliberale geesteskwalen vanuit een psychoanalytische methode.

Niet de grote hoeveelheid werk die we op onze vork nemen is volgens Verhaeghe het probleem, maar de manier waarop we er vervolgens mee omgaan.

Startpunt van zijn denken zijn de patiënten die hij in zijn praktijk behandelt, waar hij rechtstreeks ziet welke schade het neoliberaal denken aanricht. Niet de grote hoeveelheid werk die we op onze vork nemen is volgens Verhaeghe het probleem, maar de manier waarop we er vervolgens mee omgaan. 'In het algemeen,' zegt hij, 'gaat het bij burn-outs en depressies om het verlies van een stuk identiteit.'

In een samenleving waar de werkgerelateerde identiteit het belangrijkste van alles is, is ook de angst om die identiteit te verliezen levensgroot. Dat levert klachten op als het *impostor-syndrome*, een constante angst niet gekwalificeerd genoeg te zijn voor je functie, of een burn-

out. En als je daadwerkelijk die cruciale professionele identiteit verliest, is dat voor veel mensen de laatste zet tot een daadwerkelijke depressie. 'Zonder succes op het werk is het in deze samenleving moeilijk om je plaats te vinden. Wat kan ik nog? Wie ben ik nog überhaupt?'

Als hij in zijn praktijk patiënten met deze klachten moet helpen, werkt Verhaeghe vooral aan het 'wederopbouwen van het gevoel van autonomie', van het gevoel iets voor te stellen in de wereld, de reparatie van de identiteit. Met natuurlijk als belangrijkste leidraad: bouw je identiteit naast je werk ook op andere dingen.

Zie het grotere maatschappelijke plaatje

De reconstructie van een identiteit is hard werken, waarbij het volgens Verhaeghe belangrijk is dat de patiënt zich niet als slachtoffer van de situatie gaat zien – dan ben je tenslotte niet autonoom. Maar voor een structurele verbetering van de geestelijke gezondheid moeten we juist wel denken aan het grotere maatschappelijke plaatje. Het effectiefste middel tegen individueel kapitalistisch leed is een verandering in ons economisch systeem, zegt Verhaeghe: 'Om een oude slogan in ere te herstellen: het persoonlijke is politiek.'

In een maatschappij waarin we werk nodig hebben, zijn we geketend aan het bureau.

Een auteur die deze boodschap recentelijk ook kracht heeft bijgezet, is Amelia Horgan, promovenda aan de universiteit van Essex, die in haar boek *Lost in Work: Escaping Capitalism* de arbeidsmarkt fileert. Haar sociologische perspectief is er een van machtsrelaties: in een maatschappij waarin we werk nodig hebben, zijn we geketend aan het bureau. Daarbovenop komt nog eens de macht van je specifieke baas, die de werkomstandigheden op jouw werkplek vormgeeft.

Tegen zulke structurele ongelijkheden zijn geen individuele acties opgewassen, stelt Horgan. Net als Marguerite van den Berg pleit zij daarom toch voor stakingen als meest effectieve middel van de werknemer – alleen zo zijn structurele veranderingen mogelijk. Onthaasten en klein werkverzet zijn niet aan haar besteed: 'We krijgen onze levens niet terug,' schrijft Horgan, 'zolang we de fundamenten van de maatschappij niet ingrijpend veranderen.'