

# Filosofie van de burn-out

*Pascal Chabot*

AUP

Oorspronkelijke uitgave: Pascal Chabot, Global Burn-Out. Paris: Presses  
Universitaires de France/Humensis, 2013 [ISBN 978-2-13-060845-5]  
© Presses Universitaires de France/Humensis, 2013

Vertaling: Daan Bronkhorst

Afbeelding omslag: © Andrey Kasay  
Ontwerp omslag: Suzan Beijer  
Ontwerp binnenwerk: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 94 6298 955 9  
e-ISBN 978 90 4854 211 6 (pdf)  
e-ISBN 978 90 4854 212 3 (ePub)  
NUR 730 | 640

Uitgeverij AUP is een imprint van Amsterdam University Press.

© P. Chabot / Amsterdam University Press B.V., Amsterdam 2018

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Voor hen die beschouwen



'Als het enige bekende gereedschap een hamer is,  
wordt elk probleem gezien als een spijker.'

– Paul Watzlawick, *Het kan anders*<sup>1</sup>



# Inhoud

Er is iets aan de hand	11
<b>Deel I De vermoeidheid voorbij</b>	
Freudenberger en de <i>free clinic</i>	20
De nieuwe uitgeputte mensen van God	27
In een leprakolonie in Congo	33
<b>Deel II De burn-outmachine</b>	
Afrekenen met de perfectie	44
Het bruikbare en het breekbare	58
Erkend en miskend	70
Women's Burnout	80
Als vrouw perfect zijn in een wereld van mannen	83
De fuik van het medelijden	87
Erkenning en moederschap	90
<b>Deel III Malaise in de postmoderniteit</b>	
Theorie van de spiegelstoornis	94
Onder het teken van het vuur	104
Manifest van een koorddanser	110
Dankwoord	118
Nawoord bij de Nederlandse uitgave	119
Noten	125
Register	137





# Er is iets aan de hand

Er is iets aan de hand.

Op de vluchtstrook van de snelweg zat een vrouw in haar stilstaande auto. Ze zat te huilen, een onstuitbare tranenvloed waarin haar hele lichaam zich leek te willen ontdoen van emoties die ze niet meer kon beheersen. Haar handen beefden, ze schokte op haar autostoel, haar gezicht drukte verbijstering en angst uit. Ze zeggen weleens dat huilen een wasbeurt voor de emoties kan zijn, maar de tranen van deze vrouw maakten niets schoon. Ze maakten kapot. Hier was iemand die toch altijd doorging voor een evenwichtig persoon ten prooi gevallen aan wanhoop. Haar eigen lichaam, haar auto, haar hele leven, alles leek ineens nutteloos en onverdraaglijk. Haar inzinking zou nog te begrijpen zijn geweest als ze diep in de rouw was geweest, of net aan het scheiden was, of als dit zich afspeelde in een oorlog. Maar voor de instorting van deze vrouw diende zich zo'n verklaring niet aan.

Er was ook iets aan de hand met de man, een veertiger, die met verwilderde blik een heel uur lang roerloos achter zijn computer zat, met open mond, ontsteltenis in zijn ogen. Hij was de dag begonnen met het controleren van een paar cijfers op een spreadsheet. Toen werd alles donker, een gevoel van eindeloos diepe leegte deed hem duizelen en hij verloor het besef dat hij er was, op een manier die aan plots ingetreden krankzinnigheid deed denken. Hij wilde opstaan maar zijn rug gehoorzaamde niet meer. Zijn ruggengraat was compleet verstijfd, zoals hij dat nog nooit had meegemaakt. Er moest een ambulance komen en voor de ogen van zijn hoogst verbaasde collega's werd hij afgevoerd. Drie maanden lang bleef hij in bed, verkerend in een schemertoestand

waarin hij probeerde de slaap te vatten. Deze man die elke tien minuten zijn e-mail placht te checken, begon nu te beven wanneer alleen maar de naam van zijn bedrijf werd genoemd.

Met deze twee voorbeelden, naar het leven getekend, begin ik dit boek over bepaalde vreemde verschijnselen die naar mijn stellige overtuiging een filosofische beschouwing waard zijn. De filosofie moet proberen fenomenen zoals die ik hierboven beschreef, te begrijpen en te situeren in onze tijd waarin zoveel aan de hand is. Het onderwerp van dit boek, de burn-out, is niet alleen een probleem van individuen. De burn-out staat in nauwe relatie tot de vooruitgang en de technologie, tot gedrag en behoeften die karakteristiek zijn voor onze tijd. Er is in de geest van onze tijd een bezetenheid te bespeuren die stimulerend maar ook verontrustend is. Mensen nemen bij zichzelf waar hoe ze veranderen door de technologie waarvan ze zich bedienen. Het systeem waarin ze leven drukt zwaar op hun geestgesteldheid, en op hun hoop.

---

De burn-out is een ziekte die onze beschaving op velerlei manieren raakt.

---

De burn-out is een van de gezichten van die onrust van onze tijd. De burn-out is ook een bron van verwondering. En ook in dat opzicht is het een filosofisch vraagstuk, want in de filosofie draait het om verwondering: wat betekent het dat levens die zo plezierig en comfortabel leken van het ene op het andere moment konden instorten? Want de huilende vrouw in de auto en de verlamde man achter zijn computer zijn prototypes van de trouwe aanhangers van de waarden van de eenentwintigste eeuw. Ze zijn hoogopgeleide mensen,

ze werken met inzet en overtuiging, ze zijn niets minder dan de overijverige steunpilaren van de hedendaagse manier van leven. Door hun noeste arbeid, meer dan veertig uur per week, kan het systeem blijven bestaan. Toch zijn zij het die het tegen datzelfde systeem afleggen.

De burn-out is een ziekte die onze beschaving op velerlei manieren raakt. We putten de aarde uit. We hebben de biosfeer getransformeerd tot een hulpbron, tot materiaal. We zien de natuur niet langer als iets om te aanschouwen en te ervaren, maar als iets dat geëxploiteerd kan worden. We speuren voortdurend naar mogelijkheden om alles wat groeit en bloeit winstgevend te maken; We hebben onze voetafdruk inmiddels overal op de planeet achtergelaten. Wanneer uitputting mensen treft, gaat ze niet voorbij aan juist degenen van wie in de westerse samenleving wordt gedacht dat zij zich het gemakkelijkst aan de kwalijke gevolgen van de vooruitgang konden onttrekken. Managers wier werk het is te sturen, blijken niet minder dan anderen te lijden onder de effecten van de mentaliteit van sturende uitbuiting. Was dat te voorzien geweest? Volgens sommigen wel, want waarom zou de alom geldende techno-kapitalistische logica aan een specifieke groep mensen voorbijgaan? Maar anderen werden er totaal door verrast.

Want er was ons ooit een betere wereld in het vooruitzicht gesteld. Als je nu bepaalde denkers en ideologen van de jaren zestig herleest, valt het je op hoe optimistisch ze waren over de technologische ontwikkeling. De machines zouden ons bevrijden van het werk. Ze zouden zwoegen zodat wij dat niet hoefden te doen. Ze zouden ons volop laten genieten van de tijd, die meest essentiële van alle grondstoffen. Dat was de belofte van de vrijetijdsbeschaving, de laatste versie die we zouden kennen van de mythe van het aards paradijs: niet die van een Hof van Eden maar die van stranden en auto's.

Het leek allemaal op een faire overeenkomst. Het individu accepteerde meer technologie, op voorwaarde dat hij zijn gewoonten en gedrag aanpaste, en kreeg in ruil daarvoor vermindering van arbeidslast, betere bescherming en vooral de vrijheid om zijn verlangens na te jagen. Maar nu zien we dat de vrijetijdsbeschaving eigenlijk een Trojaans paard is geweest. In zijn zware flanken bleek zich de eis van een nieuwe dienstbaarheid te hebben verborgen. De machines en apparaten zijn minder autonoom dan de handleidingen deden geloven, want in werkelijkheid hebben ze ons nodig. We worden opgeëist door de computers die voor ons het rekenwerk zouden moeten doen maar die ons in werkelijkheid dwingen tien uur per dag voor een scherm te zitten. Communicatie beheerst ons hele leven. De tijd gaat almaar sneller. De complexiteit van het systeem verlamt ons. En de invulling van onze vrije tijd is vaak niet meer dan een aaneenschakeling van moeizame afleidingen. De stranden zijn er natuurlijk nog wel, maar dan als de reclames in hoge resolutie op onze beeldschermen.

Dit is de context waarin de filosofie de beroepsmatige uitputting een plek moet zien te geven. Als je sommige werknemers en managers uit hun kantoren ziet komen, vol wrok omdat ze zijn gemangeld door een systeem waarop ze geen grip meer hebben, kun je je niet aan de gedachte onttrekken dat ze zich verraden moeten voelen. De verwachtingen waren hoog, de deceptie is bitter. Deze werkers zijn onderworpen aan de ongenadige dwang waarmee we allemaal maar al te vertrouwd zijn geraakt: de voortdurend groeiende macht van het productiesysteem, de versnelling van het arbeidsritme, de intensivering van de stress, het steeds groter bereik van de instrumenten van controle. Dat is de hoge prijs die we betalen voor een vrijetijdsbeschaving die we beter kennen uit de reclame dan uit de werkelijkheid.

Maar deze technologische mobilisering is geen spontaan proces. Ze wordt ondersteund door een economische logica die de maximalisering van rendement als uitgangspunt heeft. In tijden van crisis toont zich het geweld van die logica. De wereldwijde concurrentie dwingt tot besparing van kosten en bezuiniging op personeel. Er worden verbijsterende managementmethodes bedacht die mensen onderwerpen, controleren en dwingen, die aanzetten tot verraad en die de solidariteit breken.

De mens is een hulpbron geworden, een productiemiddel. Het is de bedoeling dat hij het beste geeft van zichzelf, zijn zweet en zijn tijd. Hij is boventallig en dus vervangbaar. En zo treedt opnieuw een diep gevoel naar voren dat met de humanisering van de beschaving geleidelijk uitgebannen had moeten worden maar dat door de macht van enkelen wordt uitgebuit: angst. Het is een vreemde gewaarwording dat we vandaag de dag in de glimmende façades van stalen gebouwen of tussen de lopende banden met robotarmen angstige gezichten zien. Ze zijn een teken van regressie.

Wat is burn-out anders dan een gevolg van dit ongebreidelde systeem? De symptomen van vermoeidheid, angst, onbeheersbare stress, depersonalisatie en gevoelens van incompetentie zien we bij mensen die te veel hebben gegeven en niet hebben gekregen wat ze nodig hadden. Mensen die vaak over het hoofd worden gezien, die trouwens lang niet altijd de vrijheid hadden om het anders te doen. We zullen zien dat het burn-outsyndroom niet zo scherp is afgetekend, dat de kenmerken ervan van individu tot individu verschillen. De factoren die aan de burn-out ten grondslag liggen lopen ook uiteen, maar je kunt ze wel onderbrengen in een paar dimensies: de kortademigheid van het perfectionisme, de uitputting van het humanisme, de race om erkenning en niet te vergeten de specifieke problemen die vrouwen treffen.

Het gebeurt maar zelden dat een nieuwe psychiatrische stoornis zo snel een thema wordt en het grote publiek bereikt. De term 'burn-out' deed zijn intrede in de jaren zeventig, in het onderzoek van de Amerikaanse psychiater Herbert Freudenberger naar zijn eigen staat van uitputting tijdens zijn werk in een New Yorkse kliniek voor drugsverslaafden. De term dook daarna op allerlei terreinen op en bleek tot een scala van vragen te leiden. Wie loopt het risico van een burn-out? Hoe is die verwant aan of verschillend van de depressie? Hoe is de aandoening op te sporen en te behandelen? Wat dat laatste betreft wil ik wijzen op de grote inzet van artsen, psychiaters en psychologen die proberen antwoorden te vinden, met een menselijkheid die wordt ingegeven door de nabijheid van degenen die door dit syndroom worden getroffen. Hun professionele analyses maken de stoornis begrijpelijker en wijzen de weg naar genezing.

In dit boek trek ik de lijn van deze analyses door naar andere domeinen en probeer ik vast te stellen wat het verband is tussen deze psychopathologische kwesties en de filosofische vragen die zij oproepen. Voor dit boek heb ik nagedacht over het element van brand dat besloten ligt in de term 'burn-out', een term die een metafoor is voor de brand die in een persoon woedt. Ik stel vast dat we de oorsprong van de burn-out kunnen vinden in de middeleeuwse *acedia*, de aandoening die monniken het geloof in het goddelijke systeem deed verliezen. De Engelse schrijver Graham Greene beschouw ik als vader van het hedendaagse begrip. Hij gebruikte als eerste de term *burnt-out*, in een roman die was geïnspireerd door zijn bezoek aan een leprakolonie in Belgisch-Congo in 1959. In het vervolg van mijn beschouwing schud ik verworven inzichten geregeld door elkaar. Zo wil ik ruimte maken voor reflectie en laten zien dat de onderwerpen die ik aanroer een universele reikwijdte hebben.

Het werk, de arbeid, die verdienen het verdedigd te worden. Zin om te luieren ligt niet ten grondslag aan de aandoening die het onderwerp is van dit boek. De mensen die door burn-out werden getroffen, waren gewetensvolle, serieuze mensen met een hoge opvatting van hun taak. Dat was trouwens deels het probleem. Maar juist deze kwaliteiten maken ons ervan bewust dat we het debat niet moeten voeren in termen van een tegenstelling tussen activiteit en inactiviteit. Het werk is een bron van emancipatie. De 'coöperatie' die door werk in het leven wordt geroepen, is, zoals de psychoanalyticus Christophe Dejours betoogt, een leerschool voor de manieren waarop mensen kunnen samenleven. En daarom moet elke ernstige aantasting van de waarde van werken worden gezien als een vorm van minachting voor een van de meest fundamentele menselijke behoeften.

---

Het werk verdient het verdedigd te worden.

---

Dit boek eindigt met wat ik eigenlijk de belangrijkste eigenschap van de burn-out vind: het potentieel tot verandering. Het menselijk lichaam is slim. Het kent onze behoeften beter dan onze psyche met haar oogkleppen. Als ons lichaam vraagt om genade, moeten we daarnaar luisteren en proberen te weten te komen wat haalbare en bevredigende manieren zijn om aan het lichaam tegemoet te komen. Opnieuw staat de kwestie van de zingeving centraal – die is veel te lang verzwegen en gesmoord. Waar gaat het echt om? Wat is de waarde van dit leven? Het is een pijnlijke ervaring om door het hermetisch zwart van de burn-out te moeten gaan. Maar als die ervaring dit soort vragen oproept en de moed geeft ze eerlijk onder ogen te zien, zal ze niet voor niets zijn geweest.

De postmoderne cultuur van onze tijd maakt het dringend nodig dat we ons rekenschap geven van de grenzen van de mens. Geen enkel systeem is aanvaardbaar als het die grenzen rücksichtslos overschrijdt of als het ons een rad voor ogen draait met geen andere bedoeling dan ons nog verder uit te buiten. In elke tijd moet het humanisme andere gevechten aangaan. Mij lijkt de taak waarvoor het humanisme vandaag de dag staat duidelijk: het humanisme moet de economische en technische logica weer op het tweede plan zetten. Want zo kan die logica weer in dienst staan van doelstellingen die interessanter, milder en van grotere betekenis zijn.