
Van burn-out naar levenszin

De natuurlijke ordening als helend principe

TEKST: JANE ALICE COERTS



Auteur Jane Alice Coerts legt uit hoe onderliggende thema's ertoe kunnen bijdragen dat zelfs je reservetank vroeg of laat helemaal leeg raakt. Bij het helen van een burn-out benadrukt zij het belang van een holistische benadering op identiteitsniveau. Haar boek *Van burn-out naar levenszin. De natuurlijke ordening als helend principe* ging dit voorjaar in tweede druk.

Al jaren wist ik dat ik mezelf onvoldoende in acht nam, dat het tempo en de intensiteit waarmee ik leefde en werkte mijn gezondheid aantastten. Ik wist, bewust en onbewust, onder andere in de vorm van dromen: ik moet iets doen. Toch trok ik pas aan de bel toen mijn reservetank helemaal op was. Op dringend advies van een therapeut – en na veel gesputter van mijn kant – laste ik een pauze in, om vervolgens mijn bed nauwelijks meer uit te komen. Het duurde anderhalf jaar voordat ik voldoende hersteld was om weer aan het werk te gaan.

Inmiddels weet ik dat het negeren van vermoeidheid, fysiek ongemak, de behoefte aan rust, overvallen worden door huilbuien, slecht slapen, symptomatisch is voor mensen die gevoelig zijn voor een burn-out. Je trekt te laat aan de bel of je lijf zegt zelf 'stop'. Dit weksignaal is ingrijpend: je kent jezelf niet meer, anderen herkennen je niet meer. Burn-out gaat hand in hand met een diepe identiteitscrisis – je bent niet wie je dacht te zijn: de alleskunner, de onvermoeibare, de doorzetter, de redder in nood. Deze crisis vraagt om interventies op identiteits- en zingevingsniveau, met aandacht voor de onderliggende factoren die een rol spelen bij burn-out: niet genomen rouw, plek- en taakverwarring en passie in de schaduw.

De zaden voor deze thema's worden vroeg in onze jeugd geplant en getuigen van een diepe loyaliteit met het gezin van herkomst. Als je als kind leerde om na een vervelende gebeurtenis – je werd gepest, je konijn ging dood, je ouders gingen scheiden – je rug te rechten en door te gaan, zul je ook op latere leeftijd op die manier reageren op verlies. Je slaat de rouwfase over, waardoor je jezelf afsluit van de liefde die onlosmakelijk verbonden is met het dierbare dat niet meer terugkomt. De shortcut – het overslaan van de



WINTER

Winter. Je ziet weer de bomen
door het bos, en dit licht
is geen licht maar inzicht:
er is niets nieuws
zonder de zon.

En toch is ook de nacht niet
uitzichtloos, zolang er sneeuw ligt
is het nooit volledig duister, nee,
er is de klaarte van een soort geloof
dat het nooit helemaal donker wordt.
Zolang er sneeuw ligt is er hoop.

HERMAN DE CONINCK

rouwfase – kost veel energie. Gaandeweg raakt ook je reservetank leeg en op een dag merk je dat je nauwelijks meer puf hebt om de dag te beginnen. De weg uit het dal loopt via het erkennen dat verlies en verandering onderdeel zijn van het leven. Dat de jonge versie van jou dit misschien niet kon dragen en dat de volwassen versie hier wél toe in staat is. Vervolgens ervaar je dat gestolde emoties – boosheid, verdriet, angst – kunnen smelten en zo de blokkades om je hart kunnen wegnemen. Er komt weer ruimte voor blij en levenszin, je energietoevoer komt op gang.

Als je als kind volwassen klussen ging dragen – je ouders steunden op jou, jij zorgde dat de boel niet uit de hand liep, je bemiddelde tussen je ouders of je nam een deel van hun lijden op je schouders – zul je in je volwassen leven geneigd zijn om meer verantwoordelijkheid te nemen dan kloppend is. Dat put je uit.

Als je je plekverwarring gaat herkennen, kun je leren terugkeren naar de plek die er echt voor je is. Het leven gaat moeiteloos, meer vanzelfsprekend, en je hebt vaker het gevoel dat iets af is. Dat geeft veel levensruimte.

Van 'passie in de schaduw' is sprake als jouw verlangens en behoeftes ondergeschikt waren aan die van anderen. Dat kan verschillende oorzaken hebben: je (groot)ouders hebben geleden en jij hebt (onbewust) een besluit genomen dat je niet gelukkiger of succesvoller mag zijn dan zij, je hebt op jonge leeftijd traumatische ervaringen opgedaan, in jou leeft nog steeds het archetypische vrouwbeeld van minder belangrijk zijn dan mannen, je kiest voor zekerheid of aanzien door welvaart boven welzijn te plaatsen. Als je je in een van deze thema's herkent, kun je ertoe neigen als volwassene keuzes te maken waar je hart niet blij van >



PARENTIFICATIE

**Ze houdt zich sterk
door niet te missen
wat ze mist
door niet te verlangen
wat ze verlangt
door niet te dromen
waarvan ze droomt**

Stef Bos

TRIANGULATIE

**Ik wil jou nooit verdriet
doen en mamma evenmin
maar ik leef maar in één lijf.**

**Geloof maar dat ik graag
twee lijven wezen zou:
een voor bij mamma
een voor bij jou.**

Kees Spiering

LOYALITEIT MET HET LIJDEN

**Wij dragen de tranen
die nooit zijn vergoten
Door de sterke ouders
die de onze waren
zij leerden ons zwijgen
verdriet weg te stoppen
zo groeiden wij op tot
verkrampd maar altijd sterk**

Minka Kaszó

wordt. Dat leidt tot verlies aan focus en op den duur put dat je uit. De weg terug naar je eigen stroom gaat over het (h)erkennen van jouw persoonlijke thema's en het onderzoek: waar gaat mijn hart echt naar uit?

Helen van een burn-out vraagt om te luisteren naar de natuurlijke ordening. Zo horen rouw en verlies bij het leven. We hebben verteertijd nodig na schokmomenten. De seizoenen laten ons dit duidelijk zien: je kunt de herfst en de winter niet overslaan; ze zijn nodig om kracht op te doen voor de lente en de zomer.

Op de plek die je bij je geboorte kreeg, gedij je het best. Op die plek kun je groeien en bloeien en voltrekt het leven zich moeitelozer dan op een plek die je hebt ingenomen, terwijl

hij niet van jou is. Vergelijk het met een voetbalteam: als jij je te veel bezighoudt met wat je collega moet doen of steeds de gaten dichtloopt die hij laat liggen, creëer je juist ruimte voor de tegenstander en bereik je het tegenovergestelde van wat je beoogt. Of als jij steeds op de plek van je baas gaat staan, zal dat jullie relatie en de teamprestatie negatief beïnvloeden. Los van het feit of je het nu goed ziet of niet. Vanaf je eigen plek kun jij veel gemakkelijker feedback geven en word je meer gehoord.

Iedereen heeft een unieke plek hier op aarde, met een persoonlijke set kwaliteiten en drijfveren. Hoe meer je die benut, hoe meer energie je genereert en hoe meer je hart betrokken is bij wat je doet. 🌱