

Marjo Crombach



**ZIEKMAKENDE
VERVELING
OP JE WERK**

**BORE-OUT VERKLAARD
VANUIT DE ONDERSTROOM**

Uitgeverij Het Noorderlicht

Copyright © 2023 Uitgeverij Het Noorderlicht

Auteur: Marjo Crombach

1e druk 2023

ISBN 9789083183664

NUR 770

Eindredacteur: Henk Roefs

Ontwerp en opmaak: Sandra Klercq | studioeight.nl

Contact met de uitgever | contact@hetnoorderlicht.com

Alle rechten voorbehouden

Uitgeverij Het Noorderlicht | hetnoorderlicht.com

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding	10

Deel 1

Zoektocht in de onderstroom **15**

1. Emma, Joost en Sarah	18
2. HB, HSP, HSS en wat nu?	29
3. Systemisch bekeken, drie oerkrachten en meer	53
4. Kracht 1: ordening, je plek in het systeem is je bij je geboorte gegeven.	62
5. Kracht 2: insluiting, iedereen die en alles wat bij het systeem hoort, dient ingesloten te worden.	79
6. Kracht 3: uitwisseling, de balans van geven en ontvangen dient in stand te blijven.	89
7. De rol van schuld en schaamte	99
8. Perfectionisme, faalangst en succesangst	111
9. Trauma door een onveilige jeugd	119
10. Beter ten halve gekeerd dan ten hele gedwaald	134
11. De relatie met burn-out	142
12. Bore-out in een crisissituatie: corona en de lockdowns	148
13. Wat de voorgaande hoofdstukken ons leren	155
14. Werk, zingeving en betekenis	163

Deel 2	
Wat vooraf ging	179
15. Verantwoording	180
16. Bore-out: informatie, geïllustreerd met de data uit de ingevulde vragenlijsten	189
Bijlage 1 Voorbereidende vragenlijst	199
Bijlage 2 Werkzaamheden van de geïnterviewde mensen	201
Bijlage 3 Kenmerken en omstandigheden die het werk steeds vervelender maakten	203
Bijlage 4 Fysieke symptomen	205
Bijlage 5 Psychische symptomen	206
Bijlage 6 Gedragmatige symptomen	208
Dankwoord	211
Eindnoten	214
Gebruikte en geraadpleegde literatuur	219
Over de auteur	222
Welkom in het veld van Het Noorderlicht	224

Voorwoord

'Out' is een woord dat meteen associaties oproept. Is het niet bij sport (baseball of honkbal) dan wel in de literatuur of cinema (met veel titels als 'Down and out in...'). En sinds niet al te lange tijd ook in de psychologie. In alle gevallen gaat het over uitgeschakeld zijn, niet meer kunnen deelnemen.

Vandaar dat 'burn-out', hoewel nog steeds bestreden als erkende ziekte door sommige medische diehards en verzekeraars, inmiddels is erkend door de WHO en er zelfs sprake lijkt van opname ervan in de bijbel van de psychiatrie: de DSM. Intussen lijkt het fenomeen burn-out epidemische vormen aan te nemen in onze overstresste samenleving. Een groeiend aantal mensen kan het moordende levens- en werktempo en de schijnbaar onafwendbare prestatiedruk amper meer bolwerken. Burn-out dus. Maar bore-out?

Door de twee eerdere boeken van Marjo konden we al kennismaken met dit relatief onbekende en deels ook miskende fenomeen, zoals de kapster van de schrijfster opmerkte: 'Zeker weer zo'n verzonnen ziekte!'. Bore-out is zeker geen gemeengoed, ook niet onder zorgverleners. En eerlijk is eerlijk,

ik deed er zelf ook even over om het onderscheid tussen burn- en bore-out helder te krijgen. Om nog maar te zwijgen over de erkenning van de net zo grote implicaties van bore-out in een mensenleven. Als dat ook geldt voor jou, zal het na lezing van dit boek anders zijn, kan ik uit eigen ervaring en vol overtuiging melden.

Konden we de eerste twee boeken beschouwen als kennismaking met en diagnostisering en duiding van de symptomen van bore-out, dit boek gaat niet alleen flink wat stappen verder, maar graaft ook dieper. Marjo heeft haar kennis vergroot en verdiept met name door gebruik te maken van interviews die ze organiseerde met een behoorlijk aantal mensen die eerder of op hetzelfde moment geconfronteerd werden met een vorm van bore-out. Daardoor ontstond een soort van 'oral history' van zeer herkenbare en gevarieerde casuïstiek. Daarnaast weeft ze ook haar eigen verhaal door het boek heen, waardoor het bij tijd en wijle zeker ook autobiografische trekken krijgt, wat de levendigheid en daardoor de betrokkenheid van de lezer alleen maar verhoogt. Want Marjo hanteert een uiterst soepele en toegankelijke stijl zonder dikdoenerij, maar is wel uiterst zorgvuldig. Ze vertelt de verhalen van de geïnterviewden en haartzelf en introduceert het onderscheid tussen de bovenstroom en de onderstroom en hoe bore-out zich in beide manifesteert.

In haar eerste twee boeken is die bovenstroom dominant: het objectief waarneembare. In dit boek voegt ze met name de onderstroom toe, het brongebied van ons bestaan, ook van de bore-out die daar zijn oorsprong kan vinden. Deze benadering maakt van dit werk een verdiepend en lezenswaardig geheel. Te meer omdat ze de verhalen en de theorie op soepele wijze in elkaar laat overlopen en vice-versa met elkaar in verband brengt. Dat maakt dat dit boek leest als een trein, ondanks het ernstige, therapeutische thema. Marjo is een verhalenverstelster pur sang en daarnaast een uiterst precieze en gedreven expert op het gebied van onder andere bore-out. De ideale combinatie.

Mijn persoonlijke interesse werd nog meer dan gewoonlijk aangesproken, doordat de systemische duiding en interventie bij een geconstateerde bore-out centraal staat en toegankelijk wordt uitgewerkt. Terecht, want naast de talloze mogelijke interventies vanuit de reguliere opvattingen,

bijvoorbeeld de cognitieve therapie, en die uit het paramedische en zogenaamd alternatieve circuit (zie haar uitgebreide opsomming in het boek) is de systemische interventie naar mijn stellige overtuiging en lange ervaring ook hier uiterst effectief en verhelderend.

Als kennismaking voor de leek of als verrijking en verdieping voor de expert is dit boek dus een waardevolle bijdrage aan de kennis over bore-out.

Henk Roefs, existentieel therapeut.



DEEL 1
ZOEKTOCHT
IN DE
ONDERSTROOM

Oude laag

*Dat woord, die blik, die nare grap:
je voelde ze niet meer.
Maar plotseling en onverwacht
doen ze onthutsend zeer.*

*Je dacht: als ik er niet aan denk,
dan zal het overgaan,
die hunkering, dat jong gemis,
die pijn, die oude traan.*

*Je had ze toch heel goed verstopt
onder een laag plezier?
Maar op een dag, als uit het niets,
zijn ze toch zomaar hier.*

*Het is een film die weer begint,
vertrouwd en ook zo naar.
Alsof je teruggaat in de tijd,
je bent weer even daar.*

*En alle beelden die je ziet
herinneren aan toen.
Ze slaan je lam, je bent verdoofd
er lijkt niets aan te doen.*

*Maar weet je wat? Dat is niet waar,
je leeft hier en vandaag.
Ach, ieder mens – is dat geen troost?
heeft wel zo'n oude laag.*

Evelijne Swinkels-Braaksma
Uit: Heimwee naar het wad

1. Emma, Joost en Sarah

A. Emma

Het is 1857. Emma is een Franse boerendochter die droomt van een romantisch en bourgeois leven in de grote stad, bij voorkeur Parijs. Zij trouwt echter met de goedmoedige, maar saaie plattelandsarts, Charles, voor wie ze geen liefde voelt en die haar niet het leven geeft waar zij naar verlangt. Eenzaam probeert zij haar fantasieën gestalte te geven onder andere door de aanschaf van exotische kleding, maar vooral in enkele buitenechtelijke relaties. Die brengen haar echter niet het geluk waarvan ze droomt. Langzaam maar zeker raakt ze steeds verder af van de werkelijke vervulling van haar verlangens en heeft ze er ook steeds minder kijk op. Zij verliest elke greep op de realiteit en koerst naar een fatale afloop.

Tijdens haar studie in een klooster ver van huis toont ze zich een goede leerling. Maar als haar moeder overlijdt, verdwijnt haar religieuze roeping meteen en keert ze terug naar de boerderij van haar vader, waar ze de plattelandsdokter, Charles, ontmoet.

‘Toen zij weer thuis was, vond Emma het in het begin wel plezierig om de bedienden te commanderen, vervolgens echter ging het buitenleven haar tegenstaan en verlangde zij terug naar haar klooster. In de tijd dat Charles voor het eerst op Les Bertaux kwam, beschouwde zij zich als iemand die bitter in het leven is teleurgesteld en niets meer te leren, niets meer te ervaren heeft.’

Ook de wittebroodsweken zijn niet wat ze ervan hoopte. In haar beleving is het geluk overal daar waar zij zelf niet is. Ze heeft niemand om mee te praten en zou ook niet weten wat ze moest zeggen. ‘En toch, als Charles

het maar had gewild, als hij het had aangevoeld, als zijn blik ook maar één keer haar gedachten tegemoet was gekomen, dan zou, meende zij, haar hart zich ineens hebben uitgestort, zoals een overvloed van rijpe vruchten uit de fruitboom valt zodra je er je hand naar uitstrekt.'

'Zijn tederheden waren een zekere regelmaat gaan vertonen; hij omhelsde haar op bepaalde uren. Het was een van de vele gewoontes geworden, als het ware een toetje dat al van te voren vaststaat, ter afsluiting van een eentonig maal.' (...) 'Haar leven was kil als een zolder met een raampje op het noorden, en in het donker, in alle hoeken van haar hart, weefde de spin van de verveling stilzwijgend haar web.'

Ze gaat zich steeds hopeloziger en ongelukkiger voelen en weet met die gevoelens geen raad. 'Toch, diep in haar hart, verwachtte ze dat er iets gebeuren zou. Zoals zeelieden in nood de horizon afspeuren, liet zij haar blik wanhopig waren over haar eenzaam bestaan, op zoek naar een wit zeil in de nevelige verten (...) Het werd weer lente. Bij de eerste warmte, toen de perenbomen bloeiden, had zij aanvallen van benauwdheid.'

'Zo zou het nu dus altijd zijn, week in, week uit, de uren zonder tal en zonder dat er ooit iets nieuws kwam! Al leidden anderen een nog zo banaal leven, zij hadden tenminste kans op iets ongewoons. Eén avontuur bracht soms eindeloos veel verrassingen met zich mee en verandering van decor. Maar voor haar was niets weggelegd, God had het zo gewild! Haar toekomst was een pikdonkere gang die uitkwam op een hermetisch gesloten deur.'

Ze verwaarloost haar dochttertje en haar huishouden en maakt geen werk meer van haar uiterlijk. Naar buiten toe houdt ze zich eerst groot en sterk. maar naarmate haar hopeloosheid en wanhoop toenemen, wordt ze nukkiger en onberekenbaarder.

'Zou deze ellende dan altijd voortduren? Kwam er dan nooit een einde aan? (...) zij legde haar hoofd tegen de muur om te huilen: ze snakke naar een onstuimig bestaan, naar de gemaskerde nachten, het drieste genieten met alle vervoeringen die daaruit moesten voortkomen en die zij niet kende.'

Volgens de dokter waar Charles haar mee naar toe neemt, lijdt ze aan een zenuwziekte en heeft ze verandering van lucht nodig. Maar de verhuizing naar Yonville brengt geen verlichting.

Wat ze ook probeert om zich beter te gaan voelen, elke nieuwe weg loopt dood. 'Maar met haar boeken was het al net als met haar borduurwerkjes die ze, eenmaal begonnen, allemaal in haar kast liet slingeren: zij nam er een ter hand, liet het algauw liggen, ging over op het volgende.'

'Dikwijls viel ze flauw. Eens kreeg ze zelfs een bloedspuwing en toen Charles bezorgd was en duidelijk zijn ongerustheid liet blijken, zei ze: 'Hè, bah! Wat doet het ertoe?'

Zijn moeder geeft aan dat Emma verplichte bezigheden nodig heeft. De duizelingen krijgt ze volgens haar van het vele nietsdoen. Intussen geeft ze toe aan haar behoefte aan spanning en lichamelijk genot en ze wordt de maîtresse van de notarisklerk, Leon. 'Zij fluisterde hem onder haar kussen door tederheden toe die hem in vervoering brachten. **Hoe kwam zij toch aan dit verdorvene, dat bijna niet leek te bestaan, zo diep verscholen als het zat?'**

'Wat deed het ertoe? Zij was niet gelukkig, was het nooit geweest. Waar kwam toch die ontoereikendheid van het leven vandaan, dat onmiddellijk bederf van alles waar zij steun bij zocht...?' (...) Achter elke glimlach ging een geeuw van verveling schuil, achter elke blijdschap een vloek, achter elk genot een gevoel van weerzin, en de heerlijkste kussen lieten op de lippen slechts het onstilbare verlangen naar een hogere wellust na.'

Tenslotte zorgt elke nieuw beproefde oplossing voor weer een nieuw probleem en weet Emma niet meer beter dan een eind aan haar leven te maken.

3. Systemisch bekeken, drie oerkrachten en meer

Rianne van de Ven vermeldt in haar boek, dat als haar hoogbegaafde cliënten ondanks haar coaching grote belemmeringen in hun functioneren blijven ervaren en veranderingen uitblijven, het nodig kan zijn om psychotherapeutische hulp in te schakelen.²² Ze denkt daarbij aan EMDR²³ of een andere vorm van traumabehandeling.

Ook Saskia Klaaysen realiseert zich goed dat problematische persoonskenmerken van haar hoogsensitieve cliënten waar zij met haar begeleiding geen grip op heeft, verantwoordelijk kunnen zijn voor de hardnekkigheid van belemmerende overtuigingen en daardoor veroorzaakt ineffectief gedrag.

Ze adviseert hen om af te rekenen met in de jeugd aangeleerd aanpassingsgedrag, zoals pleasen en perfectionisme en om de bron van angst-, schuld-, schaamte- en frustratiegevoelens te verwerken. Om zich af te vragen wat de echte reden is van de stress. Of dat werkelijk de dagelijkse onder- of overprikkeling is. Wat iemand weg relativeert, omdat hij eigenlijk bang is om stappen te ondernemen. Waar de onderprikkeling (in het geval van bore-out) hem vanaf houdt. Aan wie hij loyaal is en wie hij niet teleur durft te stellen.²⁴

A. Ter overweging

Verschillende opvoedingssituaties

Allemaal heel terechte vragen, die zo iemand zich zeker moet stellen. Ook ik ben immers van mening dat niet het werk je ziek maakt, maar de manier waarop je erop reageert. En dat je erop reageert, zoals je dat doet, wordt

grotendeels veroorzaakt door de manier waarop jij gebakken bent. Dat bakproces begint al in de moederschoot en gaat verder, zodra je als baby ter wereld bent gekomen. Lag je toen in een warm, gespreid bedje, kreeg je onvoorwaardelijke liefde van je ouders en andere opvoeders en op tijd je natje en je droogje? Waren beide ouders beschikbaar? Was er voldoende geld om in de behoeftes van ieder lid van jullie gezin te kunnen voorzien? Was er rust en regelmaat in het gezin van herkomst? Kon je je als baby, later als peuter en kleuter en nog later als puber vrij ontplooien en ontwikkelen? Werd je daarbij aangemoedigd en getroost als iets een keer niet helemaal lukte?

Of was je eigenlijk niet gewenst? Was een van je ouders niet in je leven aanwezig door echtscheiding of overlijden? Of was geen enkele van je biologische ouders beschikbaar, groeide je op in een kindertehuis, een pleeggezin, of was je geadopteerd? Was er sprake van geweld of incest? Konden je opvoeders met moeite het hoofd boven water houden? Waren er zoveel kinderen in jullie gezin dat er niet genoeg aandacht kon zijn voor iedereen? Was er sprake van ziekte of van lichamelijke of psychische problematiek bij (een van) je ouders of een broer of zus? Was er sprake van een of meer miskramen of een doodgeboren broertje of zusje? Had je als kind te lijden onder uitsluiting of pestgedrag op school? Werd je thuis uitgelachen of afgeblaft, als je daarover probeerde te vertellen?

Iemand die geleerd heeft dat hij ertoe doet, dat zijn mening belangrijk is en dat hij die altijd mag uiten, mits op een maatschappelijk acceptabele manier, zal anders op verveling tijdens het werk reageren als iemand die heeft geleerd zich vooral altijd gedeisd te houden, omdat hij als kind anders een sneer, of zelfs een klap kon verwachten. Of misschien nog erger: geen enkele reactie, doordat er niet naar hem werd geluisterd. Hoe moet zo'n laatste persoon er als volwassene op kunnen vertrouwen, dat hij dan niet wordt genegeerd en zijn mening ineens wel belangrijk zal worden gevonden? Dat er met aandacht naar hem zal worden geluisterd en dat hij hulp mag verwachten bij de oplossing van zijn probleem?

Zonder hulp lukt het waarschijnlijk niet

Wie bore-out is geraakt of hard op weg is daar naartoe en besloten heeft er alles aan te doen om zijn situatie aan te pakken, zal dat in de meeste gevallen niet alleen kunnen. Dus hoe moet hij dat doen en tot wie kan hij zich daarvoor wenden?

Naast de hoogbegaafde en hoogsensitieve personen die er niet zo goed uitkomen, bestaat er daarnaast een grote groep mensen met bore-out klachten die niet vallen in die categorieën. Op welke hulp kunnen zij rekenen? Ook zij geven vaak blijk van inadequate, niet helpende gedragingen, als ze in zo'n situatie belanden. Wat maakt dat ze, als de verveling tijdens hun werk onverdraaglijk wordt, niet kordaat op hun werkgever afstappen om dit te bespreken en samen op zoek te gaan naar een oplossing? En mocht die oplossing niet binnen de huidige werkring te vinden zijn, wat maakt dat zo iemand niet gaat solliciteren? Dat ie geen eieren voor zijn geld kiest en aan een opleiding of studie begint om zo meer emplooi kansen te krijgen? Waarom blijft hij hangen, soms zelfs jarenlang, in een situatie die niet bevorderlijk is voor zijn gezondheid en welbevinden met vaak ziekte en soms zelfs depressiviteit tot gevolg?

Natuurlijk zijn er altijd rationele antwoorden op deze vragen te vinden aan de hand van feiten en omstandigheden in de bovenstroom. Je kunt het geld niet missen, je bent kostwinner en degenen voor wie jij verantwoordelijk bent zullen worden meegesleept in de gevolgen van je beslissing om van werkplek te veranderen. Je bent al te oud om te solliciteren of om nog een opleiding te gaan volgen. Je heb zulke toffe collega's. Maar wat, als de oorsprong van het probleem niet in de bovenstroom ligt, maar je daarvoor in de onderstroom moet zijn?

Schrijven als uitlaatklep

De Belgische integratief arts en coach, Saar Jacobs, belandde door de manier waarop zij in elkaar zit, haar beslissingen neemt en haar dingen doet in een gecombineerde burn-out bore-out situatie. Haar chronische

verveeldheid maakt, dat ze aan steeds meer verschillende dingen tegelijk begint, waardoor ze zich structureel te veel op de hals haalt. Ze schreef er het boek *Bored-out, Hoe ik me bijna dood verveelde tot ik opnieuw mijn vleugels vond* over (2022). Het boek is opgedeeld in 66 autobiografische columns, waarbij elk exemplaar een innerlijk deel van haar als mens aan het woord laat. Van 'Pietje Precies' en 'de angsthaas' tot 'de volledige' en de 'snel verveelde'. Het is een toepassing van Voice Dialogue, een coachtechniek die ze ook toepast in haar werk.²⁵ Het boek gaat over veel meer dan bore-out en burn-out, maar blijkbaar was het voor de auteur een goede, effectieve manier om met haar bore-out symptomen in het reine te komen.

Op een vergelijkbare manier is het boek van Frouke Vermeulen *Vechten tegen verveling* (2015) tot stand gekomen en ook dat van Lars Guldenbach, *Endstation Bore-out* (2017). Ook het schrijven van mijn eerste boek over *Bore-out, een praktische handleiding voor begeleiders* (2021) diende als uitlaatklep voor mijn gevoelens van verveling en mijn onvrede. De eerste versie van het manuscript werd door mijn vaste meelezer resoluut afgekeurd voor publicatie. Voor een boek dat bedoeld was om begeleiders van mensen met bore-out klachten hulp te bieden bij hun werk, ging het veel te veel over mijzelf en mijn eigen frustraties. Over mijn boosheid, mijn verdriet, mijn hopeloosheid en mijn gevoel er niet meer toe te doen. Die manuscriptversie is symbolisch in de shredder beland, maar ik moest ze schrijven, voordat ik aan het exemplaar kon beginnen, dat nu in de boekhandels ligt. Schrijven kan therapeutisch werken.

Veel mensen hopen in zo'n schrijfproces niet alleen dienstbaar te zijn aan zichzelf, maar ook aan de ander. Dat dat lukt blijkt wel uit het feit dat lezers me regelmatig laten weten zich in mijn boeken te herkennen. Dat er tijdens het lezen ervan muntjes op hun plaats vallen en dat ze eindelijk begrijpen wat er met hen aan de hand is of was.

Ook zijn er mensen die zich gaan bekwamen in het coachen van ervaringsgelijken. Het is opvallend dat het vaak ervaringsdeskundigen zijn, die die taak in eerste instantie oppakken. Je gunt het de ander dat hij niet zo met het probleem hoeft te worstelen als je zelf hebt moeten doen. Tijdens de gesprekken die ik voor dit boek hield, hoorde ik nogal eens, dat mijn gesprekspartners het niet alleen belangrijk vonden om hun steentje bij te

dragen met het oog op hulp voor anderen, maar dat ze het ook fijn vonden om gehoord te worden. Het was in enkele gevallen pas de eerste keer dat hun dat overkwam. Mensen in een bore-out situatie hebben vaak niemand om over hun situatie mee te praten.

Maar het is niet iedereen gegeven om te coachen en boeken te schrijven en veel mensen gruwen al bij het idee. Daarom zijn deze copingstrategieën slechts voor weinigen weggelegd en de markt zou ook overspoeld raken, als iedereen met bore-out ervaringen een boek erover zou schrijven. Je wilt immers ook, dat zo'n boek gelezen wordt!

De stip op de kalender

Een fenomeen dat me ook al snel opviel, was het feit dat er bij zoveel van mijn gesprekspartners sprake was van 'herhaling van zetten'. Een van hen was pas 32 tijdens ons gesprek, maar hij beweerde op dat moment al voor de vierde keer bore-out te zijn. Dat dat binnen mijn definitie niet klopte, omdat hij nog nooit ziek thuis was komen te zitten, doet niets af aan het feit dat hij al zo vaak bore-outklachten had gehad en dat dat ten tijde van ons gesprek weer het geval was. Hij deed zelfs de opmerkelijke uitspraak dat hij intussen wist dat het na een jaar altijd wel weer gebeurde. Hoewel hij erop hoopte ooit een sluitende oplossing te vinden, hoorde ik ook enige berusting: alsof hij erop voorbereid was de rest van zijn werkende leven elk jaar iets nieuws te moeten gaan zoeken. Alsof het moment al op de kalender geregistreerd stond waarop hij verwachtte dat weer te moeten gaan doen.

Hij was de enige niet, wel de meest uitgesprokene. Dat betekent dus dat veel van hen in een vicieuze cirkel belanden. Dat ze van werkplek veranderen, binnen hun bestaande werk veranderingen aanbrengen of zelfs iets totaal anders gaan doen, maar dat het toch iedere keer niet dé oplossing is. Dat het iedere keer weer tegenvalt, wat hun op den duur steeds moedelozer maakt. Dat er op de achtergrond iets blijft spelen wat ongrijpbaar is. Naar dat 'iets' moeten ze mogelijk op zoek gaan in de onderstroom, omdat de in het hier en nu gevonden oplossingen niet aansluiten bij wat daar speelt of in het verleden heeft gespeeld.

Hoe dan wel?

Naar mijn idee moet je dus nooit lang wachten tot andere vormen van hulp niet blijken te werken, maar mensen met bore-out klachten, tot welke begaafdheids- of sensitiviteitscategorie ze ook horen, al snel ook adviseren een coach of therapeut te bezoeken die vaardig is in systemisch werk. Die kan samen met de cliënt op zoek gaan naar de krachten in de onderstroom die kunnen helpen om de aan het begin van dit hoofdstuk gestelde levensvragen en andere te beantwoorden.

Wat zit je in de weg? Hoe komt het dat je last krijgt van bore-out klachten? Soms steeds opnieuw, hoe je ook van baan wisselt of veranderingen aanbrengt in je werk. Hoe komt het dat je ziek thuis belandt, of elke keer net bij de grens omkeert en niet uit de vicieuze cirkel komt? Dat het soms lijkt alsof je probleem is opgelost, maar je toch weer vervalt in hetzelfde oude, problematische gedrag van voorheen? Wat heeft de verveling je te vertellen?

Zoals het introductiegedicht van dit boek van Evelijne Swinkels-Braaksma ons al vertelt: onder de oppervlakte waar de bovenstroom zich manifesteert, hebben we allemaal zo'n laag. Meerdere lagen zelfs, die gevormd worden door ontwikkelingen en krachten in de onderstroom. Laten we eens op zoek gaan, naar wat zich daar allemaal afspeelt. Wat heb je gemist in het verleden, waarvan je krampachtig en bij voorbaat vergeefs in het heden probeert het alsnog in orde te krijgen? Welke coping strategieën heb je geleerd toe te passen, die toen misschien werkten en je in staat stelden om te overleven, maar dat nu niet meer doen? Die nu ook niet meer passen, doordat de situatie niet meer hetzelfde is.

Bij de hulpvormen die genoemd zijn in hoofdstuk 2 worden vooral onze analytische vermogens ingezet. Maar systemisch werk is fenomenologisch, niet analytisch. Je hebt te maken met een situatie en/of probleem in het hier en nu en je vraagt je af waar die verschijnselen een uiting van zijn. Interventies op symptoomniveau gaan meestal over de inhoud of over de te volgen procedures. En als ze helpen, is dat mooi, maar dat doen ze vaak ook niet, of slechts kortstondig. In dat geval wijzen de symptomen je waarschijnlijk erop dat er ergens in de onderstroom een verstoring is van de krachten die daar heersen.