



Stress en werkdruk zijn vaak perceptie!

Thekla van Middendorp & Lenneke van Hastenberg

In het oktobernummer van 2012 van *LoopbaanVisie* schrijft Tom Luken dat de toename van burn-out klachten de afgelopen jaren niet zonder meer bij de werkgever of het werk gezocht moet worden. Hij betoogt dat het kan gaan om de *perceptie* van de werknemer en niet altijd om de *werkelijke* eisen en verwachtingen die een werkgever stelt. Werkend met *Past Reality Integration* (PRI) onderschrijven wij dit helemaal. Wat biedt PRI in het kader van loopbaanbegeleiding?

PRI gaat ervan uit dat het juist de perceptie is die veelal bepaalt of een situatie stressvol is of niet. Door een werknemer de mogelijkheid te bieden met deze perceptie van zijn problemen aan de slag te gaan, kan een werkgever hem/haar de kans geven deze aan te pakken bij de werkelijke oorzaak ervan.

PRI gaat er vanuit dat verdrongen pijn uit de jeugd onze reacties in het nu bepalen. Een situatie in het hier en nu confronteert je onbewust met pijnlijke gebeurtenissen uit het verleden. Deze verdrongen gebeurtenissen oefenen invloed uit op de manier waarop je in het leven (en dus in het werk) met allerlei situaties omgaat en hoe je je gedraagt. Spreekangst, woedeaanvallen, je onzeker, depressief of gespannen voelen en burn-out zijn voorbeelden van een destructieve uitingsvorm daarvan.

“Met PRI kon ik de mechanismen ontrafelen die tot mijn burn-out hebben geleid”

PRI geeft je een concreet instrument in handen om jezelf daarvan bewust te worden, om de gevoelens bloot te leggen die schuil gaan achter je gedrag en om jezelf te leren bevrijden uit de greep van dit overlevingsmechanisme. Een mechanisme dat ooit bedoeld was om je leven te redden, maar inmiddels juist een bron van ellende is geworden in je leven van alledag. Hoe is dat ontstaan?

Een kind is afhankelijk van de ouders of verzorgers. En hoe hard het ook klinkt: ouders kunnen er simpelweg niet altijd zijn om het liefde, warmte en geborgenheid te geven. Dit bezorgt het kind emotionele pijn die verpletterend is, het krijgt immers niet wat het nodig heeft. Het kind is klein, afhankelijk, kan niet voor zichzelf zorgen en heeft geen besef van tijd. Daarom wordt deze pijn zonder dat we het weten verdrongen. Een psychisch afweersysteem weert de onverdraaglijke emotionele pijn uit het bewustzijn, waardoor deze eenvoudigweg niet meer lijkt te bestaan.

Deze afweermechanismen blijven actief als je volwassen wordt, waardoor je in de huidige realiteit soms van het ene op het andere moment gespannen wordt of je opgejaagd voelt. Hoe nuttig en beschermend deze afweeren ook zijn geweest voor het kind dat we waren, voor ons als volwassene zijn ze destructief.

De 5 afweermechanismen

We kunnen een vijftal afweermechanismen in relatie tot diverse werkgerelateerde problemen identificeren.

Angst. We zijn bang voor gebeurtenissen die in feite niet echt gevaarlijk zijn. Bijvoorbeeld niet durven spreken voor een groep, (negatieve) feedback geven aan je medewerkers of je leidinggevende. Bang om 'afgerekend' te worden als je zegt wat je denkt of wat je dwars zit.

Primaire Afweer. Je vindt jezelf niet oké, je voelt je schuldig of hebt snel het idee dat je iets niet goed genoeg gedaan hebt. Bijvoorbeeld als je je ziek meldt en collega's nu laat zitten met het werk. Of omdat je net een nieuwe baan hebt en de dingen niet snel genoeg oppakt en andere tot last bent met je vragen.

Valse Hoop. Als ik nu maar harder mijn best doe, dan krijg ik wat ik nodig heb. Als ik nu maar harder werk, beter m'n best doe, aardiger ben, dan ben ik gelukkiger. Als ik al mijn mail weg werk dan... heb ik rust. Of: nu is het wel druk, maar als ik zo meteen vakantie heb dan... Valse Hoop is een afweer die een belangrijke rol speelt in het ontstaan van een burn-out.

Valse Macht. Je meent dat de ander niet deugt of jou iets aandoet. Je denkt al snel dat anderen tegen je zijn of je niet mogen. Je voelt je snel aangevallen of slachtoffer van iets of iemand. Je collega's werken niet hard genoeg in jouw ogen, of ze doen niet wat je vraagt, je staat er alleen voor en dat frustrereert je.

Ontkenning van Behoeften. Je vindt je eigen behoeften niet belangrijk en stopt ze maar al te makkelijk weg. Of je bent ervan overtuigd dat je niets nodig hebt. Je hebt de neiging tot rationaliseren, vermijden, uitstellen, relativeren, *don't worry be happy* of varianten hierop. Vervelende

gevoelens eet, rook, drink, sport of werk je weg. Verslavingen liggen op de loer, zoals datzelfde roken, drinken, sporten en werken.

PRI in je werk als loopbaanadviseur

Een loopbaanadviseur kan langs diverse wegen eerst zelf kennis maken met PRI: de boeken (Bosch,2000; 2003; 2007; 2010) lezen, een PRI workshop voor professionals

Casus Simone

Simone (40) heeft na een burn-out een half jaar niet gewerkt. De bedrijfsarts heeft haar, na een aantal weken re-integreren, beter gemeld. Kort hierna komt Simone in loopbaanbegeleiding. Ze is onzeker over haar werk: kan ik het nog wel? Is dit wel de juiste werkomgeving voor mij? Ze voelt zich ongelukkig en eigenlijk wil ze weg. Aan de slag dus met een loopbaantraject zou je zeggen, op zoek naar een nieuwe baan waar Simone zich wél lekker gaat voelen.

Maar dan gaat ze zien dat ze een keuze heeft: op zoek naar een andere werkgever óf aan de slag met het mechanisme wat ten grondslag ligt aan haar burn-out. Ze kiest voor het laatste en besluit om aan de slag te gaan met PRI.

“Toen me werd verteld over PRI wist ik al heel goed hoe het zover was gekomen dat ik was uitgevallen op m’n werk. Ik leefde en werkte op adrenaline al had ik dat zelf helemaal niet door. Ik voelde de signalen die m’n lijf me gaf ook niet. Tot dat ik op een ochtend tijdens een vergadering sterretjes zag. Het licht ging letterlijk bij me uit. Daarna kon ik lange tijd helemaal niets meer. Na het smeren van een boterham was ik al moe. Ik heb heel langzaam en met veel rust m’n inspanningen op kunnen bouwen. Zelfs nu ga ik na een werkdag even een half uurtje plat.

Wat ik heel lastig vond, is dat ik zo graag beter wilde worden en bang was dat het weer mis zou gaan. Ik deed er alles aan; wandelen in het bos voor de frisse lucht en veel lezen over burn-out. Totdat ik realiseerde dat ik mijn problemen niet kan oplossen op dezelfde manier als ik ze heb ‘gecreëerd’. Met PRI heb ik mijn herstel over een andere boeg gegooid. Met hulp van een coach/therapeut ben ik de mechanismen gaan ontrafelen die tot mijn burn-out hebben geleid. En het gekke is dat ik die mechanismen niet alleen in m’n werk ben tegengekomen, maar ook in vriendschappen, mijn relatie en in vorige banen. Ik was enorm enthousiast over mijn werk, euforisch eigenlijk. Ik wilde overal controle over, ik werkte mijn werk weg in een enorm tempo en heb jarenlang heel veel werk verzet. Oftewel, ik leefde vooral vanuit het afweermechanisme van de Valse Hoop. Ik zei nooit nee en zag overal kansen en mogelijkheden. Ongelofelijk als ik er nu op terugkijk.

Tijdens het PRI traject kon ik voelen dat ik in mijn werk op zoek was naar waardering en erkenning, door mijn manager en collega’s. Ik had constant het gevoel dat zij vonden dat ik er niets van bakte. ‘We kunnen prima zonder jou, Simone.’ Ik weet nu dat deze perceptie en dit gevoel vertekend en ingegeven zijn door hoe het vroeger voor mij is geweest.

Het meest bijzondere moment in het PRI traject kwam na een maand of zeven. Ik ervoer toen dat mijn collega er niets aan kon doen dat ik me zo opgejaagd voelde door haar. Zij was slechts symbolisch voor me. Hoe ik de werkdruk heb ervaren is dus eigenlijk los komen te staan van mijn werk zelf. Het heeft er zelfs helemaal niets mee te maken! Ik weet inmiddels wat het verschil is tussen enthousiasme en Valse Hoop.”

volgen, een (verkort) PRI traject volgen en zo meer. Na een kennismaking met de methode kan een loopbaanadviseur aan een coachee een van de boeken laten lezen, vragen de PRI afweertest te maken (**via www.PRIONline.nl**) en het probleem of het loopbaanvraagstuk herkennen en toelichten vanuit de vijf af-

weermechanismen. Een mogelijk vervolg kan een doorverwijzing naar een PRI coach- of therapietraject zijn. ■

Thekla van Middendorp is loopbaanadviseur en werkzaam vanuit het gedachtegoed van Ingeborg Bosch in haar werk als interim mobiliteitsadviseur en in haar eigen praktijk.

Lenneke van Hastenberg is psychologe, PRI therapeut en PRI opleider.

PRI

Past Reality Integration (PRI) is ontwikkeld door de Nederlandse psychologe Ingeborg Bosch. Zij schreef vier boeken die in diverse talen en landen zijn uitgebracht. Momenteel werkt ze aan haar 5^e boek, houdt zich bezig met de verdere ontwikkeling van PRI en met het opleiden van PRI-therapeuten. **www.PRIONline.nl**



Literatuur

- Bosch, I. (2000). *De herontdekking van het ware zelf: Een zoektocht naar emotionele harmonie*. Amsterdam: L.J. Veen.
- Bosch, I. (2003). *Illusies: Over bevrijding uit de doolhof van destructieve emoties*. Amsterdam: L.J. Veen.
- Bosch, I. (2007). *De onschuldige gevangene: Over opvoeden en overleven*. Amsterdam: L.J. Veen.
- Bosch, I. (2010). *PRI en de kunst van bewust leven: Ontwar je emoties en leef ten volle*. Amsterdam: Atlas Contact.

