

Blog 10: Ongeremd enthousiasme

Deze term 'Ongeremd enthousiasme' gebruik ik liever dan de traditionele term Burn-Out. Uit onderzoek vanuit het Centrum voor Belevingspsychologie (CvBp) komt naar voren dat mensen die in een Burn-out raken een bepaald enthousiasme naar de wereld hebben maar de rem missen om het qua energie binnen de perken te houden. Echter, uit het onderzoek komt ook naar boven dat dit intrinsiek aanwezig enthousiasme een gevolg is van eerdere negatieve ervaringen; ze zijn enthousiast geworden, althans enthousiaster dan ze van nature zijn!



Het begrip Burn-out is breed geformuleerd (13% lijdt eraan!) en wordt gemeten via de zogenaamde Maslach score. Deze Maslach burnout inventory is ontwikkeld in 1986 door Dr. Herbert Freudenberger en Dr. Christina Maslach (vs) werkzaam aan de universiteit California Berkeley. In deze test gaat men er vanuit dat Burn-out bestaat uit drie, samenhangende verschijnselen te weten:

- ✚ Uitputting (een gevoel van extreme vermoeidheid),
- ✚ Cynisme (afstand nemen of hebben van het werk en de overige werknemers),
- ✚ Verminderde persoonlijke bekwaamheid (het gevoel van minder presteren gerelateerd aan zelfvertrouwen).

Het onderzoek van het CvBp heeft ook het begrip 'zelfvertrouwen' meegewogen. Een over-enthousiaste medewerker heeft een sterk verminderde kans op Burn-out als hij/zij meer zelfvertrouwen heeft en/of aangeeft meer zelfreflectie te hebben dan gemiddeld. Zelfreflectie leidt, zoals we weten vanuit de circle of change van de HBM filosofie, tot het nemen van meer verantwoordelijkheid. Het lijkt er dus op dat zelfvertrouwen en verantwoordelijkheid beiden een rem zijn op het energie verlies waardoor Burn-out minder snel zal optreden bij deze over-enthousiaste groep.

Uit het onderzoek blijkt dus dat er dus een aantal kenmerken *protagonisten* zijn ofwel die meewerken ofwel versnelling geven aan de Burn-out en een aantal *Antagonisten* die het Burn-out proces tegenwerken en daarmee vertragen of helemaal tegenhouden. Het hierboven genoemde zelfvertrouwen is daarmee een antagonist omdat deze de Burn-out kans vermindert. Een Protagonist is bijvoorbeeld de gerichtheid op de ander. Als er zowel een over-enthousiasme is, gecombineerd met een gerichtheid op de ander, wordt het effect versterkt.

Sommige menen dat bij mensen in een Burn-Out helemaal geen 'ongeremd enthousiasme' zichtbaar is. Het zijn vaak matte, onzichtbare mensen. En dat is waar. Maar vóórdat stress en/of energieverlies optraden waren ze behulpzaam, meelevend, betrokken en cijferen zichzelf vaak weg. Zodra echter het energieverlies stijgt zal de persoon zich meer afsluiten om de prikkels van de buitenwereld (waar hij/zij normaal enthousiast op kan reageren) van zich af te houden: men keert meer in zichzelf om de prikkels van de buitenwereld aan te kunnen. Daar komt ook het cynisme om de hoek kijken: het is een ultiem verdedigingsmiddel om de werkelijkheid te ontkennen.

Deze blog heeft tot doel om aandacht te vragen voor dit fenomeen. Vaak beoordelen we mensen die in een Burn-out geraken als zwakker dan gemiddeld, minder bestand tegen de eisen van de tijd. Dat heeft echter als basis een hoge mate van enthousiasme waarbij echter het remmend effect verlaagd of verdwenen is. En juist hun (innerlijk) enthousiasme mag wel eens met wat meer enthousiasme worden erkent en meegewogen in het oordeel over



mensen in een Burn-out. Het zijn vaak toegewijde medewerkers waarbij slecht één schakeltje ontbreekt: de rem op hun enthousiasme.

Ed Baas.