

- Voorpagina Nieuws & Achtergrond Columns & Opinie Video Wetenschap Mensen De Gids  
Cultuur & Media Foto Economie Sport

### **INTERVIEW** BURN-OUT

Filosoof Welmoed Vlieger: 'Leef vanuit jezelf, zonder altijd te zoeken naar een waarom'



Beeld Olf de Bruin

Filosoof en publicist Welmoed Vlieger (42) kreeg vat op zichzelf en het leven dankzij de

oude denkers. Hun belangrijkste les? Leef vol overgave, zonder alles te bevragen. Zo krijgt een burn-out geen kans.

**Ianthe Sahadat en Margreet Vermeulen** 7 februari 2019, 15:40

Elk mens doorloopt een zoektocht om zichzelf te leren kennen en vat te krijgen op wat het leven is. Die route is voor ieder mens anders. Het probleem aan de basis van veel psychische klachten – ook bij een burn-out – is volgens filosoof Welmoed Vlieger (42) dat de meeste jonge mensen de zoektocht niet eens aangaan. Begrijpelijk, in een wereld waarin likes sneller te krijgen dan een antwoord op je eigen waarom, maar weerbaar worden we er niet van.

Alles moet tegenwoordig van buiten komen, observeert Vlieger, gezeten aan de houten keukentafel in haar appartement. Er gaat iets kalmerends uit van haar aanwezigheid. Ze is rustig, ingetogen. Formuleert voorzichtig, zoekt nauwkeurig naar woorden, alsof ze gaandeweg het gesprek tot inzichten komt.

Ze gebruikt oude woorden, van dode denkers: innerlijkheid, ziel. Niet verwonderlijk, voor een filosoof die haar eigen inspirator na een flinke dwaaltocht vond in een middeleeuwse mysticus, Meester Eckhart.

Om de kern van ons mens-zijn te illustreren, gebruikt Vlieger een beeld van een andere wijsgeer, Plato. Die beschrijft de menselijke ziel als een paardenspan. Op de bok zit een wagenmenger, het verstand. Met slechts één taak: de boel een beetje in het gareel houden. Want de twee paarden in het span verkiezen elk een eigen route. Het ene paard wil het leuk hebben, zoekt vertier, verstrooiing en genot, het andere zoekt zingeving, liefde, vriendschap en een goede manier van leven. De tweestrijd tussen die neigingen, tussen afleiding en stilstaan, korte termijn en diepe waarden, dát is volgens Vlieger het menselijk bestaan.

### **De mens hoort te worstelen, zegt u?**

‘We zijn niet zomaar een persoon met een aantal eigenschappen die samen onze identiteit vormen. Uniek voor de mens is dat we samengestelde wezens zijn. De worsteling tussen onze twee kanten, de tegenstrijdigheid in ons wezen is door de eeuwen heen beschreven in de filosofie. De mens maakt voortdurend schijnbewegingen om maar niet de confrontatie met zichzelf aan te gaan.’



**Welmoed Vlieger.** Beeld Adrienne Korzilius

**U schrijft over jonge mensen die de weg kwijt zijn. Wat bedoelt u daarmee?**

‘Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie heeft eenderde van alle jongeren een mentale aandoening en het worden er alleen maar meer. Daarbij gaat het om depressie, verslaving, burn-out. Vooral het aandeel van jonge vrouwen is groot. Ik probeer te begrijpen wat er gebeurt en heb het vermoeden dat er vaak een zingevingsprobleem achter schuilgaat. De huidige tijd is best moeilijk om in op te groeien. Met de tirannie van de perfectie en de druk om leuk, mooi en geslaagd te zijn. Terwijl het juist de kunst is om te gaan met tegenstrijdigheden – aan alles zit een rafelrandje.

'Ik ben voorzichtig, ik zeg niet dat het dé oorzaak is, maar in gesprekken met jongeren merk ik vaak dat ze een existentiële leegte ervaren.'

### **Wat is dat?**

'Gevoelens van doelloosheid. Zinloosheid. En daaronder: angst. [De Deense denker Kierkegaard](#) weet dat als geen ander te verwoorden. Hij laat zien hoe mensen kunnen vastlopen in angst en vertwijfeling. Vooral in tijden van tegenslag, verlies en rouw. Op dat soort momenten doemen existentiële vragen op: waarom overkomt mij dit, hoe moet ik hiermee omgaan? De verbanden van kerk en gemeenschap zijn weg en we zijn teruggeworpen op onszelf, als het gaat om dit soort levensvragen.

'Ik merk dat jongeren meer en meer naar buiten gericht zijn. Dat maakt dat je je minder verhoudt tot je binnenwereld waarin tegenstrijdigheden woekeren. Innerlijkheid is voor mij een belangrijk onderwerp. Dat woord dreigt helemaal te verdwijnen in deze tijd, net als het woord ziel.'

### **Wat bedoelt u met innerlijkheid?**

'Het landschap in jezelf met angsten, leegte en kanten die je niet kent: hoe verhoud je je tot jezelf en tot de wereld? Innerlijkheid raakt aan termen als ziel en geweten. Een beetje ouderwetse woorden, met een lange geschiedenis. Grote denkers hebben ze gebruikt.

'Ik denk dat het belangrijk is te proberen die binnenwereld te leren kennen. Dat je niet voortdurend op zoek blijft naar afleiding, maar dat je alleen kunt zijn. Om in tijden van tegenslag – die iedereen meemaakt – op jezelf terug te kunnen vallen. Als je je eigenwaarde afhankelijk maakt van de buitenwereld, ben je afhankelijk van het toeval en het grillige lot – en ja, dan kan alles heel makkelijk instorten. Als je eigenwaarde van binnenuit komt, dan heb je een dragende grond.'

### **Kunnen jonge mensen niet alleen zijn?**

'Alleen zijn is beangstigend. Omdat het diepe vragen oproept. Toen ik les gaf aan studenten, hoorde ik telkens: ik weet niet wat ik met mezelf moet. Terwijl juist dát zo belangrijk is.

'Die angst, daar moeten we niet vanaf. Daar moeten we doorheen, je moet de dialoog met jezelf aan, om vertrouwen te krijgen in het bestaan. Want dat bestaan is een volstrekt oncontroleerbaar iets. Dat proberen we voortdurend onder controle te krijgen. Althans, we denken dat te kunnen, maar dat kán niet. Een uitspraak als 'het gaat goed met mij' staat daar model voor. Alsof je kunt zeggen: het is klaar, ik heb het voor elkaar.

'Dat is een verkrampte manier om met het leven om te gaan. Omdat heel veel onzeker is. We moeten ons verhouden tot die onzekerheid.'

### **We werken steeds meer met ons hoofd. Denkt u dat we daarom massaal aan mentale uitputting lijden?**

'Nee. Het zijn vragen als: kan ik dit wel, wil ik dit wel of doe ik dit omdat anderen het van me verwachten? Dáár worden mensen moe van. Dat vraagt om zelfonderzoek: eerlijk jezelf onder ogen zien. Dat los je niet op met een weekendje Parijs.

'En, dat vind ik belangrijk om te benadrukken, het is geen navelstaarderij. Want door jezelf te leren kennen – ook je donkere kanten – kan er ook ruimte ontstaan voor anderen. Je kunt je makkelijker verhouden tot anderen, hen accepteren zoals ze zijn.

'Ik zie vaak jonge vrouwen op sociale media die letterlijk om likes en hartjes vragen, als ze in de put zitten. Dat vind ik echt zorgelijk. Er is geen weerbaarheid. Het maakt je enorm vatbaar voor teleurstelling en afwijzing van buitenaf. Die moet je dan weer compenseren met bevestiging van buitenaf.'

### **We hebben het tamelijk goed voor elkaar, zijn welvarend en volgens enquêtes ook**

## **gelukkig.**

'Als je zeven dagen per week op het land ploetert, is het leven vanzelfsprekend zwaar. Mensen werden vroeger meer beproefd, er was meer dood, verlies, honger. Dat doet iets met je als mens, het bepaalt je.

'Ik denk dat welvaart ons ook minder weerbaar heeft gemaakt. Een afwijzing komt snel aan als een mokerslag. Van vrienden, op ons werk. We maken ons gauw zorgen, denken: het gaat niet goed met me, wat nu? We zijn niet gewend aan tegenslag. We willen controle, preventie. Alles bedwingen. Wat niet perfect, mooi of correct is, moet opgelost. Voelen we leegte of angst? Daar moeten we vanaf.

'Het rafelige, het lelijke, het angstige – we moffelen het weg. Ook de dood. Het moet allemaal uit het zicht en dat maakt ons juist kwetsbaar. Want dood, ziekte en verlies van dierbaren blijven bestaan. Omgaan met zulke ervaringen wordt lastig als je een wereld creëert waarin die zaken afwezig lijken te zijn.'

## **Mensen krijgen een burn-out omdat ze niet weerbaar genoeg zijn?**

'Ik vermoed dat angst ten grondslag ligt aan een burn-out. Angst kan veel weerstand oproepen, we willen er niet aan. Terwijl angst wezenlijk is, hij hoort bij de mens, we moeten daar iets mee. Daarvoor heb je reflectie nodig. Doe je daar niet aan, dan duikt hij op de meest onmogelijke momenten op. En dat beangstigt nog meer, benadrukt nog meer het oncontroleerbare.

'Ik denk dat we onderscheid moeten maken tussen psychische en geestelijke klachten. Die laatste zijn heel menselijke, existentiële problemen waar iedereen tegenaan loopt. Het is de vraag of je daarvoor bij een psycholoog aan het juiste adres bent.

'Filosofen hebben het over een dialoog: je kunt pas tot zelfinzicht komen in contact met iets anders. Vroeger kon dat God zijn. We verlangen naar een kritische vriend, een sparringpartner. Die behoefte vervullen we nu vaak door naar een psycholoog te gaan.'

## **Wat is het alternatief, volgens u?**

'Jonge mensen hebben ruimte en aanmoediging nodig om op zoek te gaan naar bronnen die hen innerlijk voeden. Wat raakt je, wat inspireert je, waar trek je je aan op? Bronnen komen in allerlei gedaanten: in muziek, poëzie, literatuur, kunst, religie, het krijgen van kinderen. Als het de innerlijke dialoog maar op gang brengt. Alleen op die manier kun je je eigen angsten en onzekerheden aanschouwen.

'Bovendien, en dat is minstens zo belangrijk: die bronnen maken dat je jezelf als deel van iets groters kunt zien. Die laten je zien dat je niet alleen en verloren bent op de wereld. Mooie teksten of kunst kunnen zoveel zin geven. Je laten beseffen dat je een bepaalde rol hebt, een verantwoordelijkheid.'

## **WELMOED VLIAGER**

Welmoed Vliager (1976, Denenkamp) werkt als buitenpromovendus aan een onderzoek over innerlijkheid en politiek aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Ze studeerde godsdienstwetenschap en wijsbegeerte. Ze woont met haar gezin in Amsterdam en heeft twee kinderen van 8 en 15 jaar. Ze schrijft columns, geeft lezingen en organiseert filosofiedagen en -weekenden.

## **Hoe ging dat bij u, het vinden van een bron?**

'Ik heb een moeizame middelbareschoolperiode gehad. Ik werd niet geraakt door de stof, sleepte me door de dagen. Ik had moeite met het schoolsysteem, verzette me ertegen, was een opstandige puber. Ik voelde me verdwaald, angstig, wist niet wat ik moest.

‘Via een lange omweg heb ik uiteindelijk mijn havodiploma gehaald en mocht ik toelatingsexamen doen voor de universiteit. Daar ging een wereld voor me open. Of nou ja, aanvankelijk voelde ik me verloren in een zee van denkers.

‘Het zijn bepaalde docenten geweest die me richting gaven, die zeiden: lees dit eens, of dat. Zo kwam ik Meester Eckhart tegen, een filosoof uit de 13de, 14de eeuw. Wat hij beschreef, herkende ik. Ik voelde: ik sta niet alleen, maar in een traditie van denkers die op eenzelfde manier naar de wereld kijken.’

### **En welke manier van kijken is dat?**

‘Hij spreekt over leven vanuit je eigen bestaansgrond, zonder waarom. Ik leef omdat ik leef, omdat ik niet anders kan, vol overgave. Ik geef lezingen over dat thema en die uitspraak, ‘leven zonder waarom’ trekt veel mensen aan. Juist omdat zij continu vol vragen zijn: waarom dit, waarom dat? Mensen verlangen naar een leven waarin ze niet continu het nut van alles bevragen. Rust vinden in wat er is. Het zijnde laten zijn, zegt Heidegger. Niet voortdurend de controle willen hebben. Want precies dát is vermoeiend en geeft onrust, stress en druk.’

### **Wat is die ‘grond’ voor u?**

‘Het zijn vooral religieuze auteurs die mij raken, zoals Kierkegaard en Dostojevski. Me opgenomen weten in iets groters, de ervaring dat het leven in de grond zin heeft. Er zijn mensen vóór ons geweest en er komen mensen na ons voor wie wij verantwoordelijkheid dragen. Dat besef maakt je los van narcisme, van bezig zijn met je eigen leventje. Het geeft zin en betekenis aan je bestaan.’

### **Bent u daarmee beschermd tegen een burn-out?**

‘Dat weet je nooit. Ik werk hard, heel hard. Ik heb twee kinderen. Mijn promotie staat centraal, maar ik doe ook columns, lezingen, weekenden. Ik ben gelukkig met wat ik doe. Maar je hoort vaak: plotseling kon ik helemaal niets meer. Het komt bij iedereen onverwachts.

‘Ik ervaar weinig stress, gek genoeg. Ik ben veel alleen. Dat vind ik fijn, heb ik ontdekt. Maar dan nog. Er is geen enkele garantie in het leven.’

## **DOMINEESDOCHTER**

De vader van Welmoed Vlieger was dominee. Zij is de jongste van vier kinderen en verhuisde veel in haar jeugd. ‘Ik ben niet kerkelijk dogmatisch opgevoed. Wel hebben mijn ouders me bronnen aangereikt. Maar dat behoedt je dus niet voor een crisis, het komt erop aan je eigen bronnen te vinden. Daar gaat het om: ontdekken wat jou inspireert. Dat is een enorme zoektocht.’

**MEER OVER WELMOED VIEGER WETENSCHAP EN TECHNOLOGIE  
KUNST, CULTUUR EN ENTERTAINMENT KUNST EN ENTERTAINMENT  
FILOSOFIE SOCIALE WETENSCHAPPEN PSYCHOLOGIE GEZONDHEID IANTHE  
SAHADAT EN MARGREET VERMEULEN**



