



CONCEPTEN VERSUS WERKELIJKHEID

**Hoe een crisis in ons brein
ontstaat die we zelf creëren**

Patrick van Veen | www.patrickvanveen.com | www.apemanagement.nl

Colofon

© Patrick van Veen | Apemanagement, Eijssden-NL

De inhoud van deze tekst, afbeeldingen, modellen en conceptuele ideeën zijn het eigendom van de genoemde auteur.

Het is beperkt toegestaan om teksten te kopiëren en te vermenigvuldigen, mits dit gepaard gaat met de juiste bron- en auteursvermelding.

Het is niet toegestaan om teksten te kopiëren en te vermenigvuldigen voor commerciële doeleinden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

Aangezien de teksten concepten zijn en nog worden bewerkt, kan het voorkomen dat er taalkundige fouten in de tekst staan.

Wij adviseren regelmatig te controleren op updates en nieuwe versies.

Vragen, opmerkingen en toestemming: mail@apemanagement.nl

PATRICK VAN VEEN

De concrete vraag die mij werd gesteld was: Kennen apen een crisis? Een boeiende vraag, ze kennen natuurlijk stress, gevaar, voedseltekort, ziekte, oorlog, machtsstrijd enz. In ieder geval genoeg omstandigheden waaruit wij mensen een crisis zouden kunnen afleiden. Maar de vraag is zouden apen dit als een crisis bestempelen of als gegeven situatie die onderdeel is van het leven en waarmee je moet omgaan.

Een crisis wordt beschreven als een zware/ernstige noodsituatie waarbij het functioneren van een stelsel wordt verstoord. Wat dat stelsel is, is natuurlijk al een studie op zich, is dit het financiële, zorg of bestuurlijk stelsel. Of kan een gemeenschap zoals een straat of buurt ook aangemerkt worden als een stelsel.

Je kunt stellen dat een mens van alles een concept in het hoofd maakt: hoe ziet de ideale relatie eruit, hoe moet het op het werk gaan, hoe wordt bediend in de winkel. Zo een concept is een theoretische verwachting van hoe dingen gaan. Misschien herken je dat je van veel zaken je vooraf een voorstelling van in je hoofd maakt. Zoals een sollicitatiegesprek dat je in je hoofd voorbereid en je een voorstelling hebt hoe het zal verlopen of als je in een vreemde taal een brood moet bestellen bij de bakker en je de zinnen die je nodig denkt te hebben voorbereid in je hoofd. Als een sollicitatiegesprek anders verloopt dan gepland is het mogelijk dat het mee of tegen valt, waarschijnlijk afhankelijk van je eigen aard. Als de bakker in de winkel je meteen aanspreekt in je eigen taal valt het mee, maar als er extra vragen komen die niet voorbereid waren wordt het complex en vervelend.

Kortom wij hebben van veel situaties een concept in ons hoofd en de uiteindelijke werkelijkheid kan daarvan afwijken in zowel positieve als negatieve zin. Dit gebeurt ook op grotere schaal en dan speelt een concept zich niet af in ons hoofd maar vaak op papier, zo maakt een bedrijf jaarplannen, met budgetten gebaseerd op strategische keuzes en een verwachte markt ontwikkeling. Ook overheden maken zo hun plannen. Het zijn allemaal concepten die uiteindelijk kunnen, en dat ook meestal doen, afwijken van de werkelijkheid.

Of dieren in concepten denken weten we niet, wat ze wel doen is acties bepalen op basis van verwachtingen. Orang Oetans plannen hun routes waarbij ze rekening houden met de verwachting dat specifieke bomen vruchten dragen. Als die boom verdwenen is door houtkap, kan er zich een zeer bedreigende situatie voordoen omdat er geen voedsel beschikbaar is zoals verwacht. De meeste concepten bij dieren zullen zich relateren aan voedsel.



Bij mensen maken we steeds meer concepten in ons hoofd, alles wordt gepland, bijna niets is spontaan en alles is gekoppeld aan een zekere verwachting.

Als bij dieren geen voedsel beschikbaar is op het geplande moment spreken we van honger stress. Het lichaam past zich aan om te overleven zonder voedsel, wat natuurlijk maar beperkt mogelijk is. Als een dier wordt overvallen door dreiging helpt stress de juiste keuze te maken om te vluchten, te vechten of voor dood te gaan liggen. Stress is een mechanisme van aanpassing op het moment dat er een situatie is die bedreigend is geworden.

Bij mensen is een situatie waarbij de werkelijkheid afwijkt van het concept in ons hoofd bijna synoniem geworden met een bedreigende situatie, met andere woorden we ervaren stress. Het grote verschil tussen mensen en dieren is dat wij vaak proberen ons concept vast te houden en de werkelijkheid daarnaar aan te passen. Terwijl dieren meestal hun gedrag proberen aan te passen aan de nieuwe werkelijkheid.

Het denken in concepten is ons leven gaan domineren, onderwijsplannen, carrièreplanning, relaties het is bijna niet op te sommen hoe ver dit is door geslagen. Maar het echte probleem is dat concepten dusdanig dominant zijn geworden dat we deze als schaduw werkelijkheid zijn gaan zien. Een relatie moet bestaan uit verliefd, samenwonen, eigen huisje, nog een laatste grote wereldreis en dan zwanger en het liefst binnen vijf jaar een jongen en een meisje, natuurlijk beide kerngezond. Als iemand ontdekt dat hij of zij een ander type relatie wil er is er stress, niet omdat deze persoon niet gelukkig kan worden in een ander type relatie maar omdat het concept overhoop wordt gegooid en daarmee het zogenaamde ideaal plaatje nooit gehaald zal worden. Maar er wordt niet de vraag gesteld ben ik niet gewoon gelukkig en tevreden met mijn relatie en gooi ik elk concept overboord.

Terug naar de vraag kennen dieren een crisis. Natuurlijk zijn er stress en probleem momenten maar dieren zullen zichzelf zo snel mogelijk proberen aan te passen aan de nieuwe werkelijkheid. Bij mensen ontstaat vaak een crisis omdat de werkelijkheid zover afwijkt van het concept dat we voor ogen hebben en dat kan ook op een macro niveau als een bedrijf of maatschappij, dat we deze twee onmogelijk nog bij elkaar kunnen brengen binnen een afzienbare tijd. Dat betekent dat je levensplan, bedrijfsstrategie etc. volledig overboord gezet kunnen worden. Waarbij ook belangrijk is in een crisis dat we niet duidelijk voor ogen hebben wat het einde is, in zowel tijd als resultaat. Vaak zullen we iets als een crisis aanduiden waarbij je werkelijk de vraag kunt stellen welke last heb je er daadwerkelijk van?



Moet je dingen laten, anders doen, word je leven bedreigd? En hoe erg is het daadwerkelijk als er dingen veranderen? Sommige mensen hebben last van de coronacrisis omdat ze niet kunnen uiteten of hun wintersport vakantie moeten annuleren? Heet dat een crisis? Anderen raken hun baan kwijt en moeten hun huis verkopen, dan kun je misschien wel praten over een crisis omdat er werkelijk langdurige impact is. Veel crisissen worden beleefd als een crisis omdat anderen het zo benoemen, met name media en politiek hebben hier invloed op. Het zou goed zijn dat elke crisis wordt geanalyseerd op een persoonlijke niveau: wat betekent het nu echt voor mij?

Het nadenken over de werkelijkheid en het concept in ons hoofd is belangrijker dan het nadenken over crisissen. Omdat veel mensen te maken hebben met een probleem dat volksziekte nummer een dreigt te worden: stress en met name ook werkstress.

Zoals beschreven is de werkelijkheid nooit precies in lijn met het concept in je hoofd: je neemt je voor aan het einde van de dag alle e-mails weggewerkt te hebben, maar door een aantal telefoontjes dat niet voorzien waren lukt dat niet. Je wilt een offerte voor vrijdag de deur uit hebben, maar omdat een manager ziek was is er geen besluit genomen. Vaak willen we de werkelijkheid dan aanpassen om terug te keren naar het concept. Je werkt over, probeert via andere kanalen een besluit te krijgen, maar in alle opzichten probeer je de werkelijkheid aan te passen aan het concept dat je hebt. Echter volgende week is het hetzelfde, je gaat harder werken en streven om te voldoen aan wat je concept is. De indicatie dat het lastig wordt roept stress op en wat we weten is dat stress niet erg is maar stress die niet eindigt is fataal. Uiteindelijk slaan de stoppen eruit en zegt het lichaam ik doe niet meer mee. Als dan ook nog eens de privé situatie zich in een vergelijkbare uitdaging bevindt (te veel wensen voor budget of voor de beschikbare tijd), gaat het nog veel sneller met de burn-out.

Waarom niet het concept aanpassen aan de werkelijkheid: niet alle e-mails meer lezen, niet alle bijeenkomsten bij wonen. Misschien geen carrière meer willen maken, of misschien wel een andere baan die wel haalbaar is? En ja waarom wil je een groter huis, twee auto's en twee keer per jaar op vakantie? Is dat omdat je er blij van wordt of omdat het past in het concept in je hoofd.

De kern is dat de mens gestopt is te leven naar de werkelijkheid en begonnen is te leven naar concepten in het brein. Als die twee lijnen uit elkaar lopen hebben we niet een uitdaging maar een echt probleem.



De kern is dat de mens gestopt is te leven naar de werkelijkheid en begonnen is te leven naar concepten in het brein. Als die twee lijnen uit elkaar lopen hebben we niet een uitdaging maar een echt probleem.

Het is overigens opvallend dat mensen die echt ernstige tegenslagen te verwerken krijgen zoals een ernstige ziekte vaak daar ogenschijnlijk makkelijk mee omgaan. Mogelijk werkt bij ernstige tegenslagen ons overlevingsinstinct op bijna dierlijke wijze waarbij we alleen de werkelijkheid accepteren en de concepten in ons hoofd loslaten. Mensen in deze situaties benoemen dan vaak: je gaat je dan druk maken over de dingen die er werkelijk toe doen. Je zou het zo kunnen interpreteren dat mensen die zich druk maken over het vasthouden aan de concepten in hun hoofd niet iets ingrijpends meemaken of de luxe hebben om zich druk te maken over misschien wel de irrelevante concepten in ons hoofd. Maar mogelijk moet het oermechanisme van overlevingsdrang en dus stress dusdanig ingrijpen om keuzes te maken tussen wat echt belangrijk is en niet. Overigens dit geldt ook op een hoger niveau voor organisaties, een crisis is soms nodig om strategie over boord te zetten en na te denken wat is de werkelijkheid.

Zijn de lessen die je leert levenslang? Met andere woorden als je de ervaring hebt dat in een crisis, ziekteproces of burn-out alleen de belangrijke zaken er toe doen, ga je dan alle irrelevante concepten loslaten? Waarschijnlijk niet, de mens is vergeetachtig, maar ook ons brein. Negatieve prikkels worden over het algemeen minder snel vergeten als positieve. Maar ook de negatieve verliezen hun invloed. Je moet je niet verwonderen dat ook na een zekere tijd diegene die het hardst riep alleen wat belangrijk is telt en leven met de dag, zich uiteindelijk weer gaat laten leiden door al die concepten in ons hoofd. Maar misschien is het voor diegene die nooit die crisis heeft ervaren lastiger je wat minder druk te maken als de werkelijkheid afwijkt van het concept in je hoofd.

Tips:

- Definieer welke concepten je hanteert en die je dagelijks functioneren storen, zowel als persoon, als team of bedrijf.
- Realiseer je dat je niet voor alles een concept in je hoofd nodig hebt.
- Als concept en werkelijkheid uit elkaar lopen probeer ook eens te kijken of het mogelijk is het concept aan te passen, vaak wordt gedacht dat dit onmogelijk is maar dit is soms makkelijker als de werkelijkheid aan te passen.
- Als je steeds meer inspanning moet leveren om de werkelijkheid aan te passen aan het concept denk dan na om het concept bij te stellen.



Noot 1:

De term concepten lijkt mogelijk bevreemdend, maar het gaat om de voorstellingen, plannen en verwachtingen die je voor jezelf vastlegt. Wij doen dat ontzettend veel situaties, een aantal voorbeelden:

- ideale relatie
- ideale huis, tuin, onderhoud ervan
- hoe schoon moet je omgeving zijn
- werk, inkomen en carrière
- kinderen, en hoe zij zich gaan ontwikkelen, school, carrière en hun relatie
- vriendschappen
- familierelatie
- vakantie gaan, het aantal en waar heen
- auto, wanneer een nieuwe, hoe schoon, welk type en model
- sporten wat ga ik halen
- uiterlijk, gewicht, kleding

Noot 2:

Als een concept niet realistisch is en het nastreven van dat concept dusdanig dominant wordt dat elke afwijking onacceptabel is of buitensporige stress oproept dan kunnen we soms spreken van dwang en ontstaan er psychische aandoeningen. Soms kunnen die destructief zijn. Dit is overigens anders dan de eerder beschreven burn-out waar bij vaak het concept wel realistisch is maar de werkelijkheid het proces verstoort en het bijsturen van de werkelijkheid te veel energie kost.

