

‘Er is tegenwoordig zoveel keuzevrijheid. Dat geeft stress’

Opgegroeid tussen een psychoanalytica en een filosoof vond Arno Smit zijn geluk in leidinggeven. Daarin vond hij ‘het campinggevoel’ terug, zegt hij. ‘De kantoortuin is mijn hemel.’

Lizanne Schipper

Hoe is dat, een psychotherapeute als moeder? Als kind werd zijn gedrag echt niet voortdurend geanalyseerd, zegt PostNL-manager Arno Smit (34). Wel ging het aan tafel altijd over zware onderwerpen: politiek, religie, Griekse tragedies. Zijn vader, een filosoof, las hem en zijn zusje voor het slapengaan voor uit de werken van Homerus. In de puberjaren werden de hoogoplopende discussies zijn toenmalige vriendin weleens te veel, herinnert Carien Karsten (61) zich. ‘Ik zie haar nog zitten, bij de broodjes zalm. Ze tunde volledig uit, je zag haar ogen wegdraaien.’

Dat verbale vuurwerk heeft hem geholpen bij het leidinggeven, zegt zoon Arno. ‘Ik heb geleerd om logisch en snel te redeneren, gesprekken de richting op te draaien die ik wil.’ Voor emoties was in het intellectuele milieu minder ruimte. Het belang van echt contact maken — ‘verbinding maken’ noemt hij het — leerde hij tijdens zijn werkjaren. Bij reorganisaties en slechtnieuwsgesprekken merkte hij dat je er met ratio alleen niet komt. ‘Mensen raken geëmotioneerd. Werk is zo belangrijk voor ze, het is hun leven.’

Arno Smit (34)
Studie
 Economie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam
Baan
 Manager bij PostNL
Inkomen
 Bovenmodaal

FOTO: ELMER VAN DER MAREL VOOR HET FD



Lessen van thuis
‘Ik heb geleerd om snel te redeneren, gesprekken de richting op te draaien die ik wil’

pen, gezelligheid, geklaag, met zijn allen dezelfde wc gebruiken.’

Als hij ergens mee zit, praat hij met zijn moeder. Vroeger al — als ze puf had tenminste. Ze werkte fulltime, onder meer als leidinggevende bij het Riagg en bij verslavingskliniek Jellinek. Tussendoor promoveerde ze. Haar man bleef thuis voor de kinderen, studeerde en had er kleine banen bij, zoals die van conciërge en schoonmaker. Dat zij de kostwinner was, benauwde haar soms. Maar haar plan om de taken gelijkjer te verdelen kwam nooit tot uitvoering. ‘Dan ga je toch kijken wie het meeste verdient en dat was ik.’

Rond haar veertigste liep Karsten zijn een val tijdens het schaatsen een whiplash op, en ze merkte dat de sympto-

men sterk overeenkomen met die van een burn-out. Ze schreef er een boek over, de eerste van een reeks populairwetenschappelijke titels. De behandeling van burn-outs werd haar specialisme toen zij enkele jaren daarna voor zichzelf begon als psychotherapeut.

Waardoor komen burn-outs zoveel vaker voor dan vroeger? ‘De huidige samen-

Over geluk
‘Even genieten van een glaasje wijn op een terras lukt velen niet meer. Vooral vrouwen hebben daar last van’

leving kent een grote mate van onzekerheid’, zegt Karsten. ‘Er is tegenwoordig zoveel keuzevrijheid, in relaties, wonen en werken. Dat geeft stress. Wat ook meespeelt, is ons perfectionisme. Men stelt hogere eisen, op alle gebieden.’

Ze heeft zich weleens zorgen gemaakt over haar zoon en zich afgevraagd of hij niet tegen een burn-out aan zat. Een paar jaar geleden werkte hij elke avond door. ‘Als je meer dan elf uur werkt per dag wordt het ongezond. Ik voelde woede op zijn werkgever.’

Smit: ‘Ik ken mijn grenzen. Als jongere moet je die zelf vinden.’

Zijn moeder: ‘Maar je werkgever heeft ook een zorgplicht.’

Hij is haar zoon, geen cliënt. Dat maakt ingrijpen op zo’n moment lastig. ‘Wat ik

Carien Karsten (61)
Studie
 Rechten, psychologie (gepromoveerd), filosofie (1 jaar)
Baan
 Psychotherapeut, coach, auteur van diverse populairwetenschappelijke boeken
Gezin
 Vader, moeder, zoon en dochter
Inkomen
 Bovenmodaal, verdient meer dan haar zoon. ‘Nóg wel.’

soms wel doe, is voorbeelden geven uit mijn praktijk, van mensen die in dezelfde situatie zitten. Ik probeer hem op een indirecte manier te adviseren.’

Smit beweegt nu ook meer de psychologische kant op. Hij coacht mensen op zijn werk, doet een opleiding en heeft in de avonden een eigen praktijk. Alleen maar coach zou hij niet willen zijn; hij houdt van rumoer. ‘Ik wil met mensen aan een grote tafel zitten en ruimte creëren voor hun groei. De kantoortuin is mijn hemel.’

Karsten wilde vroeger verpleegkundige worden. Haar gereformeerde vader lag dwars; daarmee zou ze haar talenten niet benutten. ‘Dan kennen we je niet meer’, zei hij. Ze zette door en zag haar ouders een jaar niet. Pas toen een bedrijfsarts bij de keuring voorspelde dat het met haar eiginzinnigheid ondoenlijk zou worden de vrede met artsen te bewaren, besloot ze een andere weg te kiezen. Rechten en psychologie werden het, en nog een jaartje filosofie, waarbij ze haar man ontmoette.

Met hem schreef ze enkele jaren geleden een boek over geluk. ‘Een schaars goed in deze tijd’, aldus Karsten. ‘Mensen zijn steeds maar bezig alles uit een dag te halen, te presteren. Even genieten van een glaasje wijn op een terras lukt velen niet meer. Vooral vrouwen hebben daar last van. Zij blijven maar lijstjes maken. Mannen kunnen beter loslaten.’

Het komt erop aan uit te vinden wat je echt wilt, heeft haar zoon ervaren. ‘Toen ik net werkte, was ik er alleen maar op gericht mijn doelstellingen te halen. Een paar jaar geleden ben ik erachter gekomen wat voor mij de meeste betekenis heeft: verbinding, de connectie met anderen. Managen maakt mij gelukkig.’

Lizanne Schipper is freelancejournalist.

