



ARJAN VAN DAM

SUCCESVOL NAAR DE HAAIEN

**LAAT JE NIET VERSLINDEN
DOOR DE PRESTATIEMAATSCHAPPIJ**



ARJAN VAN DAM

SUCCESVOL NAAR DE HAAIEN

**LAAT JE NIET VERSLINDEN
DOOR DE PRESTATIEMAATSCHAPPIJ**

Ontwerp en illustratie omslag: Peter Kortleve / shortlife.nl

Lay-out binnenwerk: Elgraphic

Afbeeldingen en illustraties: Elgraphic

ISBN 978 90 435 4319 4

ISBN 978 90 435 4320 0 (e-book)

NUR 740

www.kokboekencentrum.nl

© 2025 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan.

KokBoekencentrum Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Inhoudsopgave

1. De meedogenloze prestatimaatschappij	7
---	---

DEEL 1 DE PRESTATIEMAATSCHAPPIJ

2. Korte geschiedenis van de prestatimaatschappij	21
3. De kracht van de prestatimaatschappij, of: de overtuiging dat iedereen krijgt wat die verdient	37
4. De donkere kanten van de prestatimaatschappij	53

Intermezzo: Doe maar gewoon...	76
--------------------------------	----

DEEL 2 DE MYTHES EN DE WAARHEID

5. Mythe 1: Hard werken brengt succes	83
6. Mythe 2: Competitie is goed	103
7. Mythe 3: Je prestaties bepalen je waarde	123

Intermezzo: De rijken worden rijker en de armen worden armer	140
--	-----

DEEL 3 (OVER)LEVEN IN DE PRESTATIEMAATSCHAPPIJ

8. Van de jacht naar succes naar de weg van persoonlijke groei	147
9. Van moeten presteren naar willen leren	165
10. Een overlevingsgids voor de prestatimaatschappij	185

Nawoord	194
---------	-----

Dankwoord	199
-----------	-----

Bijlagen	201
----------	-----

Noten	213
-------	-----

*‘How many men do you
think it takes, to make a
self made man?’*

Rachel Baiman, *Self Made Man*¹

Hoofdstuk 1

De meedogenloze prestatimaatschappij

Het is duidelijk dat het gevoel van moeten presteren voor steeds meer mensen een probleem wordt. Het eist zijn tol: stress, faalangst, uitputting, perfectionisme of een burn-out. Dit zijn allemaal symptomen die bij een maatschappij horen waar prestaties centraal staan – de prestatimaatschappij. Prestatiedruk is overigens niet nieuw. In hoofdstuk 2 zullen we zien dat dit gevoel al eeuwen, zo niet duizenden jaren oud is. Wat wél nieuw is, is dat nu ook jongeren hieronder gebukt gaan en er steeds vaker last van hebben.

Prestatiedruk

In 2020 verscheen de documentaire *Dit is Nederland: Jong & Gestrest*.^{*} Jongeren vertellen hierin openhartig waarom ze zoveel stress en druk ervaren. Hoe zorg je ervoor dat je in je studie eruit springt? Kan ik later wel een hypotheek krijgen met mijn studieschuld? Er is zo veel mogelijk – wat ga ik doen en maak ik niet de verkeerde keuzes? En natuurlijk sociale media, waar het perfecte plaatje wordt gepresenteerd waar je aan moet voldoen. Het gevoel dat je moet presteren komt duidelijk naar voren in de verhalen van deze jongeren.

^{*} De vraag of jongeren stress hebben lijkt overbodig als je alleen al de aankondiging van de documentaire leest: *'Het lijkt de vloek van de millennials: stress. Deze generatie leeft in zenuwslopende tijden. Toren hoge verwachtingen, zonder beloningen: geen contract of koophuis, maar een mega studieschuld. En ondertussen online wel het perfecte leven moeten leiden. Hebben millennials meer stress? En wat doet dat met je?'*

De dijken zijn doorgebroken

Doordat prestatiedruk inmiddels ook bij jongeren is aangekomen, lijkt iedereen wakker geschrokken te zijn. Maar het is misschien wel logisch dat juist bij jongeren de druk het hoogst is. Voor hen geldt, meer dan ooit, dat je het aan jezelf te wijten hebt als je niet succesvol bent. Daar komt nog bovenop dat je via sociale media dagelijks succesverhalen voorgeschoteld krijgt. Ze laten in allerlei vormen en maten voorbijkomen hoe je succesvol kunt zijn. Het is bijna onmogelijk om je hier niet door te laten beïnvloeden.

Als je ziet dat een ander een succesvol leven heeft, dan kun je niet achterblijven. De mogelijkheden die onbeperkt lijken te zijn en het perfecte plaatje dat steeds scherper wordt, zorgen ervoor dat steeds meer jongeren in de knel komen en het idee hebben nooit aan al deze verwachtingen te kunnen voldoen.

Het Nederlands Jeugdinstituut kan zich dan ook niet aan de indruk onttrekken dat prestatiedruk in het drinkwater van onze samenleving zit.² Dit is een pakkende beeldspraak, die laat zien dat prestatiedruk overall is en onderdeel is geworden van ons leven. Zelfs op zo'n manier dat we het normaal zijn gaan vinden: we weten niet beter dan dat het zo is.

Zes en al stress

Als zesjarige was onze zoon al handig met de iPad. Zijn cijfers van school kon hij via een app bekijken. 'O, ik weet niet of ik deze toets wel goed gemaakt heb, even kijken...' en gespannen tuurde hij naar de iPad. Gezonde nieuwsgierigheid had plaatsgemaakt voor stress. Op dat moment was duidelijk dat het te ver ging en hebben we de app toch maar verwijderd. Gelukkig waren er nog genoeg dingen die hij leuk vond en was hij de app weer snel vergeten.

Geen pleidooi voor middelmatigheid

Toch zul je in dit boek geen pleidooi vinden voor middelmatigheid of het afschaffen van prestaties. Nee, er is niet veel mis met goede prestaties. Als je geopereerd wordt wil je dat je chirurg goed werk aflevert en als je uit eten gaat wil je graag dat er goed gekookt wordt. Goede prestaties zijn niet het probleem, maar wel hoe belangrijk ze zijn. Doordat prestaties bepalen hoeveel je je waard voelt, wordt presteren een zaak op leven en dood; eeuwige roem of eeuwige schande is dan de keuze. Dat er zoveel gewicht hangt aan prestaties leidt tot onnodige prestatiedruk. De kok die opgebrand is, zul je niet horen klagen over de goede prestaties die hij heeft geleverd. Maar wel over de druk om te presteren die elke dag aanwezig was en hem op den duur te veel werd. Deze druk zorgde ervoor dat hij uiteindelijk ziek thuiszit. En de chirurg in opleiding die besloot om haar opleiding af te breken, deed dat niet omdat ze geen goede prestaties meer wilde leveren, maar omdat de druk om te presteren haar te veel werd.

De kwaal en de kuur

De psychoanalyticus Karen Horney (1885-1952) noemde het gevoel van moeten presteren – prestatiedruk – de ‘tirannie van het moeten’. Volgens haar stellen we te hoge eisen aan onszelf omdat we willen dat anderen ons bewonderen. Je kunt de eisen natuurlijk bijstellen en je dan weer wat beter voelen, maar Horney vergeleek dit met het weghalen van een lintworm. Als je de kop niet verwijderd, komt de lintworm na een tijdje weer terug. Ze vond dat je naar de diepere oorzaak moest zoeken en die moest aanpakken om het probleem echt op te lossen.

Als je alleen de symptomen van ‘moeten presteren’ bestrijdt, kun je voorkomen dat je ziek wordt, maar dat is iets anders dan gezond en vitaal zijn. Het gevoel van moeten presteren gaat moeilijk samen met een gelukkig leven. En zeker niet met floreren; dat je je emotio-

neel goed voelt en daarnaast ervaart dat je leven zinvol is voor jezelf en anderen. In het laatste deel – deel 3 – van dit boek krijgt floreren dan ook uitgebreid aandacht. Zoals we zullen zien is er weinig plek voor ‘moeten presteren’ in een leven waarin je floreert.

Om de dieperliggende oorzaken achter de symptomen te vinden, moeten we ons verdiepen in de maatschappij die ze veroorzaakt: de prestatimaatschappij. Daarom gaat deel 1 helemaal over de prestatimaatschappij. Het begint met de geschiedenis van de prestatimaatschappij – of beter gezegd: van prestatiedruk. Want ook de prestatimaatschappij is niet van de ene op de andere dag ontstaan en heeft een lange aanloop in de geschiedenis genomen om in onze tijd tot volle bloei te komen.

Talent en hard werken

Hoewel het idee – dat prestaties belangrijk zijn en daardoor prestatiedruk ontstaat – zo oud is als de mensheid, is het idee om van een prestatimaatschappij te spreken nog niet zo oud. In 1958 verscheen het boek *The Rise of the Meritocracy 1870-2033* van de Britse socioloog Michael Young. Hij beschreef een samenleving waarin alleen nog gekeken wordt naar prestaties, een meritocratie (wat wij een prestatimaatschappij noemen). Alleen hoeveel je presteert, je verdienste (*merit*), is in die samenleving belangrijk.

Zijn boek was bedoeld als een waarschuwing, vergelijkbaar met 1984 van George Orwell. Michael Young zag in zijn tijd al een zorgwekkende ontwikkeling: er kwam steeds meer nadruk te liggen op (school)prestaties. Het boek is geschreven in de vorm van een rapport uit 2033, waarin wordt teruggeblikt op de geschiedenis van het Verenigd Koninkrijk.

The Rise of the Meritocracy in een notendop

In de meritocratie die Michael Young beschreef, wordt iemands maatschappelijke positie bepaald door verdienste – een combinatie van intelligentie en inzet, samengevat in de formule: Verdienste = IQ + Inspanning.

Omdat intelligentie een grote rol speelde – in je verdienste – raakte de samenleving volledig geobsedeerd door IQ. Elke vijf jaar werd het IQ van alle burgers getest. Wie hoog genoeg scoorde, kreeg toegang tot de beste scholen, zelfs op latere leeftijd. Omdat de IQ-test zo belangrijk was, leidde dit tot enorme druk bij leerlingen en hun ouders. Een hoge prestatiedruk hoorde ook bij het schrikbeeld van Michael Young; ouders legden hun kinderen veel druk op om goed te presteren en de kinderen legden zichzelf ook veel druk op.

De groep die het meest intelligent was (de ‘slimmen’) kreeg de meeste kansen en macht. De groep die niet intelligent was (de ‘dommen’) kreeg geen ‘hogere’ onderwijs, want dat had geen zin voor mensen met een laag IQ. In 2033 waren er rellen uitgebroken omdat de ‘dommen’ vonden dat ze ook recht hadden op goed onderwijs. Een andere reden voor de sociale onrust was dat de ‘dommen’, een derde van de bevolking, zonder werk kwamen te zitten en bij gebrek aan betere functies werden ingezet als bedienden.

Michael Young wilde met zijn boek ook waarschuwen voor een samenleving die verdeeld zou raken door het onderscheid tussen ‘dommen’ en ‘slimmen’, tussen ‘rendabelen’ en ‘onrendabelen’. Maar tot zijn grote frustratie werd de term ‘meritocratie’ door het kabinet van Blair in positieve zin gebruikt. In 2001 stuurde Young een brief, met de titel ‘Weg met de meritocratie’, naar de Britse krant *The Guardian*. In de meritocratie van Michael Young waren diploma's

het belangrijkste bewijs dat je intelligent en dus waardevol was. Hij verweet het kabinet van Blair dat daarin alleen nog maar hoogopgeleiden zaten, waardoor veel kiezers zich niet meer herkenden in de politiek. Zijn schrikbeeld was in meerdere opzichten werkelijkheid geworden.

Net zo goed als dat 1984 niet heeft kunnen voorkomen dat overal camera's zijn komen te hangen die ons filmen, heeft het boek *The Rise of the Meritocracy* er niet voor gezorgd dat de prestatimaatschappij geen kans heeft gekregen. Integendeel, zoals Michael Young zelf opmerkte was de prestatimaatschappij steeds populairder geworden. Als de prestatimaatschappij alleen maar een enorme druk met zich mee zou brengen, dan zou die nooit zo enorm succesvol geworden zijn. Hoe is het mogelijk dat een schrikbeeld is omgeslagen in een droombeeld?

Woest aantrekkelijk

De grootste aantrekkingskracht van de prestatimaatschappij is de belofte dat iedereen succes kan hebben. Iedereen krijgt de kans en wordt uitgedaagd om het beste uit zichzelf te halen, dat spreekt veel mensen aan. Kijk maar naar talentenshows; het idee dat een onbekende kan uitgroeien tot een ster trekt miljoenen kijkers. In elke prestatimaatschappij zit de belofte dat een krantenjongen miljonaire kan worden; de American dream. Een prestatimaatschappij biedt iedereen die talent heeft en hard wil werken de mogelijkheid om de top te bereiken. Juist daarom vinden veel ouders het zo belangrijk dat hun kinderen het goed doen op school; een goede opleiding biedt je de kans om je talenten te ontwikkelen. Of ze de prestatimaatschappij een goede zaak vinden of niet is niet belangrijk, ouders weten dat achteroverleunen geen optie is. Als je in deze maatschappij succes wilt hebben moet je getalenteerd zijn en hard werken.

Diplomacratie

In de meritocratie van Michael Young zijn diploma's erg belangrijk, omdat je hiermee kunt bewijzen dat je zowel intelligent bent als hard kunt werken. Dit lijkt inmiddels ook voor Nederland te gelden. Een van de redenen waarom jongeren prestatiedruk ervaren is dat ze zo'n hoog mogelijke opleiding willen volgen. De drang om naar een hbo of universiteit te gaan is enorm. Terwijl er een groot tekort is aan vakmensen met een mbo-diploma, waardoor zij steeds vaker even goed, of zelfs meer, verdienen dan iemand met een hbo-diploma. Toch zit de overtuiging diep dat een hbo-opleiding 'beter' is. Het wordt niet voor niks een 'hogere' opleiding genoemd...

Gelijke kansen voor iedereen

Als je talent hebt en hard werkt kun je de top bereiken, ongeacht hoe je eruitziet of waar je vandaan komt. Voor ons is dit idee inmiddels vanzelfsprekend, maar dat is dus weleens anders geweest. Ooit bepaalde je afkomst je kansen in de maatschappij: waren je ouders van adel, dan zat je goed en als je ouders boeren of arbeiders waren, dan zou jij hetzelfde gaan doen. Hiervoor hoeven we niet eens heel ver terug in de geschiedenis. Op veel plekken in de wereld geldt helaas nog steeds dat bij je geboorte al duidelijk is of je succes zult hebben of niet. Je kunt dan nog zo intelligent zijn en hard werken, maar de top zul je nooit bereiken. Dit idee van kansengelijkheid in de prestatie maatschappij – iedereen kan de top bereiken – trekt zowel links als rechts in de politiek aan.

In een prestatie maatschappij staat een maatschappelijke ladder waar iedereen op mag klimmen. Bovenaan de ladder blinken status en rijkdom, maar onderaan de ladder is het leven minder goed. Daar staan de mensen die geen talent hebben of niet hard werken, of allebei.

Hoofdstuk 3 gaat over de kracht van de prestatimaatschappij, want de aantrekkingskracht moet niet onderschat worden. Ondanks de vele voordelen van de prestatimaatschappij worden de donkere kanten van de prestatimaatschappij (hoofdstuk 4) ook steeds meer zichtbaar, merkbaar en voelbaar.

De schaduwkanten van de prestatimaatschappij

De prestatimaatschappij heeft verschillende donkere kanten. Zo blijkt het aantrekkelijke perspectief dat iedereen gelijke kansen heeft in de praktijk nogal tegen te vallen. Zoals altijd is de werkelijkheid weerbarstig en zijn er veel mensen die er al vroeg achter komen dat ze minder kansen krijgen omdat ze bijvoorbeeld in de verkeerde buurt geboren zijn, ze tot een minderheid behoren of ze simpelweg de juiste contacten missen. Dit is ook de voorstanders van de prestatimaatschappij een doorn in het oog, zij vinden dat voor iedereen geldt dat hun kans op succes niet mag afhangen van afkomst, geslacht, geloof of huidskleur. Hoe ingewikkeld ook, dit probleem is nog wel op te lossen, maar andere schaduwkanten van de prestatimaatschappij zijn hardnekkiger.

Zo zal het altijd zo blijven dat de prijs om de top te halen enorm hoog is. Stress, prestatiedruk, faalangst, perfectionisme, gevoelens van uitputting en burn-out gedijen enorm goed in een prestatimaatschappij. Dit geldt niet alleen voor volwassenen die een drukke baan hebben, maar zoals we al zagen gaan ook jongeren gebukt onder een veeleisende samenleving. Ook al wordt de samenleving nog zo eerlijk en krijgt iedereen gelijke kansen, de weg naar de top zal altijd veeleisend blijven en een hoge tol eisen.

Een andere, heel donkere kant van de prestatimaatschappij is dat het een maatschappij van 'winners' en 'losers' is. De belofte dat iedereen succes kan hebben, betekent ook dat je het aan jezelf te wijten hebt als je geen succes hebt: je bent een 'loser'. Als je suc-

ces hebt, dan heb je dit ook aan jezelf te danken: je bent een ‘win-
ner’.

Winners en losers

In de beroemde game *Fortnite* zitten verschillende dansjes. Een ervan is het loser-dansje. Met de rechterhand wordt een ‘L’ (van loser) gemaakt. Het is bedoeld om er nog eens in te wrijven dat je hebt verloren. ‘Loser’ is een scheldwoord dat op schoolpleinen in Nederland bekend is geworden. Van de letterlijke betekenis (‘verliezer’) is niet veel meer over. Als loser stel je niets voor en ben je een sukkel, niet iemand die een potje heeft verloren...

Een prestatimaatschappij is hard en meedogenloos voor de zwakkeren. Dat spreekt veel mensen niet aan. Dit is ook precies wat gevonden werd in een onderzoek uit 2003. Hieruit bleek dat de prestatimaatschappij het minst populair was: slechts 7% vond dit de beste vorm van samenleven.³ De tegenhanger van de prestatimaatschappij, de ‘zorgzame regio’, kon op de meeste populariteit rekenen (36%). In een ‘zorgzame regio’ draait het om samenleven in kleine gemeenschappen, vindt men vrije tijd belangrijk, vertrouwt men meer op lokaal bestuur en het gebruik van producten uit de eigen regio, en leeft men met minder focus op geld en economische groei.

In een veel kleiner onderzoek in 2020 bleek de prestatimaatschappij nog steeds het minst populair (7%).⁴ Samenlevingen met veel gemeenschapszin (nationaal of internationaal) blijven het meest populair. In deze samenlevingen staat niet economische groei, maar staan kwaliteit van leven en de menselijke maat voorop.



WAT MAAKT HET LEVEN DE MOEITE WAARD?

In een wereld waarin prestaties gelden als maatstaf voor succes, raken we er steeds meer van overtuigd dat onze waarde afhangt van wat we presteren. Het gevolg: faalangst, stress en een groeiend egoïsme. Maar wat als die diepgewortelde overtuiging niet meer blijkt te zijn dan een hardnekkige mythe?

In dit boek biedt Arjan van Dam een evenwichtige analyse van de prestatimaatschappij en laat hij zien hoe we onszelf kunnen bevrijden van prestatiedruk. Op een heldere en toegankelijke manier maakt hij duidelijk dat verbondenheid, persoonlijke groei en een leven lang leren bijdragen aan een leven vol betekenis en vervulling – los van status of succes.

ARJAN VAN DAM is psycholoog en heeft een trainings- en adviesbureau. Hij geeft lezingen en workshops en publiceert in wetenschappelijke en populaire tijdschriften. In 2020 promoveerde hij aan de Erasmus Universiteit Rotterdam op de relatie tussen doelen en welbevinden. Eerder schreef hij de veelgeprezen boeken *De kunst van het falen* en *Gevangen in nooit genoeg*.



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT

ISBN 978 90 435 4319 4 • NUR 740



9 789043 543194

