

DE OPKOMST VAN DE ACHIEVEMENT JUNKIE

Presteren lijkt de norm voor onze generatie. In alle aspecten van ons leven én op topniveau. We springen elke dag door wel honderd hoepels. Maar waarom eigenlijk? Zijn we ooit echt tevreden?

DOOR MAREKE ORDELMANS



Een *achievement junkie*. Het is dat de term toen nog niet bestond, maar zes jaar geleden was ik er zeker een. Ik leefde het leven waar ik als klein meisje van droomde, zonder daar ook maar één seconde bij stil te staan. Omdat ik alles heel vanzelfsprekend vond en er simpelweg de tijd niet voor had. Als een trommelend Duracell-konijntje van 23 rende ik van de ene uitdaging naar de andere. In anderhalf jaar tijd knakke ik er twee romans uit, werkte ik mezelf op tot manager bij een communicatiebedrijf en bouwde ik *on the side* aan mijn carrière als freelance-journalist. En dan heb ik 't nog niet eens gehad over mijn uitpuilende sociale agenda en mijn wereldreis-afvinklijst.

Altijd maar beter

Dodelijk vermoeiend, *I know*. Maar iederéén was in mijn ogen zo'n maximizer met een grootse toekomst, dat wilde ik ook. Succes bagatelliseren kon ik als geen ander. Een roman publiceren knap? Nee joh. Levensreddende dokters, dié zijn pas knap. Plus: zo goed was mijn boek nou ook weer niet. Het kon altijd beter. Je snapt: dat moest een keer misgaan. Op Lowlands nota bene eindigde ik zwaar hyperventilerend in de ambulance. Even later bij een psycholoog op de bank realiseerde ik me pas wat ik in een paar jaar tijd allemaal had gepresteerd. Dat ik altijd op zoek was naar succes en het woord 'tevreden' niet kende. Omdat mijn lichaam me een halt toe riep, is het me gelukt

WE LEVEN IN EEN WERELD WAAR PRESTEREN DE NORM IS EN WE DE LAT STEEDS HOGER LEGGEN

om die innerlijke *achievement junk* ietwat te temperen, maar *let's face it*: het is en blijft een strijd.

We leven nou eenmaal in een wereld waar presteren de norm is en we de lat steeds hoger leggen. In het weekend knallen op festivals, doorde-weeks bikkelen op kantoor. *Play hard, work hard*. Tussendoor proberen we ook nog een *fit girl* te worden die Rens Kroes-waardige maaltijden op tafel tovert. Hoe komen we aan die prestatiedrang? En waarom blijven we roepen: 'Maar dit en dat heb ik nog niét gedaan'?

Voor een antwoord op die vragen, moeten we terug naar onze jeugd. Volgens Rutger van den Berg, onderzoeker bij YoungWorks, komt die prestatiedrang deels voort uit de opvoeding die je hebt gehad. "De focus ligt tegenwoordig op de positieve ontwikkeling van het individu. Ouders plaatsen kinderen op een voetstuk; dat geeft zelfvertrouwen en stimuleert groei. Ze geven mee: 'als jij je best doet, bereik je alles'. Mooi, maar het legt ook een druk op je schouders." Dat dit zich binnen onze generatie manifesteert, heeft te maken met de economische voorspoed waarin wij zijn opgegroeid. Van den Berg: "In de jaren negentig reikten de bomen tot aan de hemel. Als het goed gaat, is het

makkelijk om je kind als missie mee te geven: 'Doe wat jou gelukkig maakt'. Geluk zien we sindsdien als het hoogste doel en daarom zoeken we constant dingen die ons nóg gelukkiger maken."

The sky is the limit

Tevreden zijn past daar niet bij, want *the sky is the limit*. Neurowetenschapper en auteur Jeroen van Baar kan hier over meepraten. Hij was ook ooit zo'n maximalist en verdiepte zich in dit fenomeen voor zijn boek *De Prestatiegeneratie: een pleidooi voor middelmatigheid*. "Nederland was lang het land van bescheidenheid", vertelt Van Baar. "Eén koekje bij de koffie. Je hoofd niet boven het maaiveld uitsteken. Maar dat geldt niet meer voor jouw generatie. Je wordt geacht overall altijd in uit te blinken."

Ouders zijn bang dat hun kind naar het mbo moet en scholen stimuleren bovengemiddelde prestaties. Eenmaal op de arbeidsmarkt draait alles om *cv-building* en strijden we voor onbetaalde stages bij aantrekkelijke werkgevers. Van Baar: "Dat gevoel van maximaliseren zit in alles. Van relaties onderhouden tot in welke mate je gereisd hebt. Een mooi voorbeeld hiervan is de wereldkraskaart voor aan de muur. Afvinken waar je geweest bent en lijstjes afwerken, dat soort dingen

doen we continu. De twintigers van nu staan enorm competitief in het leven en vinden presteren belangrijker dan de ervaring zelf."

Maakbare perfectie

Globalisering speelt een grote rol bij deze mentaliteitsverandering, stelt Van den Berg: "Jouw kansen liggen niet alleen binnen de tastbare grenzen, maar zijn veel groter. We kunnen werken in Nieuw-Zeeland, een start-up beginnen in Amerika. In de media worden die voorbeelden ook eindeloos aangehaald. Vooral jonge ondernemers zijn populair – van bloggers tot app-ontwikkelaars of iemand die eco-schoenen laat maken in Peru. Zij gaan *sky-high* met tools die voor iedereen voor handen zijn. Hun verhalen geven anderen het gevoel dat succes voor het oprapen ligt, waardoor we de lat nóg hoger leggen. Het is echter maar een heel kleine groep die ook daadwerkelijk succes boekt. En dat vergeten we voor het gemak," stelt Van den Berg. "We kunnen onszelf tegenwoordig in een elektronenpak hijsen om snel fit en strak te worden", vult Van Baar aan. "Alles is – of lijkt – maakbaar. Dus ook perfectie." Daarin schuilt het gevaar. Want lukt het ons niet om op topniveau te presteren, dan is dat onze eigen schuld. Of zoals de Duits-Koreaanse filosoof Byung-Chul Han het in zijn essay *De vermoede samenleving* samenvatte: 'De prestatie maatschappij baart depressieven en kneuzen.' Van Baar: "Ik lag laatst de hele ochtend te luieren in bed. Wat ben ik onproductief bezig,

schoot er door mijn hoofd. Iedereen doet nu van alles, behalve ik. Met dat soort gedachten maken we onszelf onnodig gek. Alleen: probeer het maar eens niet te denken in een wereld die zo prestatiegericht is."

Alles wijst erop dat dit alleen maar erger gaat worden met de 24-uurseconomie die nu ook Nederland heeft bereikt, waarbij we op feestdagen dapper doorwerken. "Bij Google worden werknemers al op prestatie gerangschikt", vertelt Van Baar. "Daar maken ze na elk kwartaal bekend wie het best heeft gepresteerd."

Terug naar de basis

De oplossing? Van Baar pleit voor middelmatigheid. "Veel mensen roepen: 'Die middelmatigheid hebben we al zo lang gehad, dat moeten we niet meer willen'. Maar juist om prestatiegerichtheid vol te houden, is het belangrijk om een bepaalde mate van middelmatigheid te accepteren. Bepaalde dingen zijn nou eenmaal gewoontjes. Als je dat toelaat, kun je meer genieten van de dingen waarin je echt uitblinkt. Zelf kon ik bijvoorbeeld goed leren op school en daarin heb ik dan ook mijn talenten ontwikkeld.

TAL VAN ONDERZOEKEN HEBBEN BEWEZEN DAT STREVEN NAAR DE TOP NIET GELUKKIG MAAKT

BRON: DE MORGEN

Op dat gebied presteer ik soms op topniveau. Maar in sport en relaties ben ik middelmatig en dat vind ik prima."

Een afkeer tegen hoge doelen stellen en ambitieus zijn, heeft Van Baar niet – als je dit maar doet vanwege de juiste redenen. "Je moet niet presteren om het presteren. Je moet presteren omdat je het belangrijk vindt om ergens aan bij te dragen of als je er heel veel lol in hebt."

Van den Berg is het daar roerend mee eens. Ook hij ziet prestatiedrang niet als iets slechts: "Er is groeiend ondernemerschap, in de crisis zitten we niet bij de pakken neer en we verliezen onze drive niet. Dat zijn mooie eigenschappen. Het enige wat we moeten beseffen is dat soms een weekend niets doen niet erg is." De gouden tip van Van Baar om de achievement junkie soms te doen zwijgen, is tijd verspillen. "Leer nutteloos te zijn, liefst één uur per dag. Begin in de trein. Staar uit het raam in plaats van dat mailtje te sturen."

Verder: vier het als je een doel hebt bereikt. Van Baar: "We zijn zo goed in prestaties bagatelliseren, omdat we al meteen met zaken die in de toekomst liggen bezig zijn. Zoals drie stappen hoger op de carrièreladder komen. Als we er dan zijn, is dat doel van ons lijstje af en onbelangrijk. Als je gemotiveerd raakt van de de activiteit zelf – die leuke baan waar je met een glimlach naar toe gaat – is het veel makkelijker om ook iets 'gewoons' als een achievement te zien."

BEN JIJ EEN ACHIEVEMENT JUNKIE?

1 Je stelt heel hoge doelen aan jezelf, legt de lat graag hoog. Doel bereikt? Dan ben je alweer bezig met een volgend plan, waardoor je zelden ervaart iets gepresteerd te hebben.

Je bent altijd on to go en druk, druk, druk. Uitrusten, vind jij lui zijn en daar heb je simpelweg geen tijd voor.

2 Je hebt vaak het gevoel dat je er nog niet helemaal bent en pusht jezelf dan harder en harder.

3 Je vindt het moeilijk om langer dan een paar uur stil te staan bij iets wat je hebt bereikt. Laat staan dat je het viert met taart. Of... een dag vrij!

4 Je hebt het gevoel dat je een marathonloper bent die de ene na de andere wedstrijd rent zonder ooit de finish te bereiken, zodat je uiteindelijk die welverdiende overwinning kunt vieren.

5 Je bent vooral gefocust op de toekomst – op dingen die je nog niet bereikt hebt – in plaats van op je natuurlijke groei en de dingen die je al wel gepresteerd hebt.

BRON: OWNINGPINK.COM