

ARJAN VAN DAM

GEVANGEN IN NOOIT GENOEG



EEN RECEPT VOOR EEN TEVREDEN LEVEN

Arjan van Dam

GEVANGEN IN NOOIT GENOEG

*Een recept
voor een
tevreden leven*

Ontwerp omslag: www.shortlife.nl

Lay-out binnenwerk: Garage BNO

Foto auteur: Dick Vos

ISBN 978 90 435 4099 5

ISBN 978 90 435 4100 8 (e-book)

NUR 770

www.kokboekencentrum.nl

© 2024 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Alle rechten voorbehouden.

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.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord | 7

Inleiding: Een zoektocht naar genoeg voor Mensje Nooitgenoeg | 10

Hoofdstuk 1: Meer, meer, meer | 13

Hoofdstuk 2: Kleine geschiedenis van nooit genoeg | 27

Hoofdstuk 3: Psychologie van nooit genoeg | 37

Hoofdstuk 4: Geld en geluk | 64

Hoofdstuk 5: De donkere kant van de welvaart | 83

Hoofdstuk 6: Omgaan met verleidingen | 97

Hoofdstuk 7: Verslaving als metafoor | 114

Hoofdstuk 8: De verleiders | 134

Hoofdstuk 9: Genoeg hebben: een recept voor een tevreden leven | 159

Epiloog: Een verhaal over Mensje Nooitgenoeg en Mensje Genoeg | 179

Dankwoord | 183

Noten | 185

Tabel 2: Overzicht van componenten van floreren | 211

Bronvermelding figuren en tabellen | 213

VOORWOORD

Na het schrijven van mijn eerste boek *De kunst van het falen* bleef er iets aan me knagen. Dat je, als je iets wilt bereiken, je vaak beter kunt richten op wat je wilt leren, vind ik nog steeds een bevrijdende boodschap. Fouten als leermomenten zien helpt me ook om milder te zijn tegenover mezelf als iets niet lukt. Je bent permanent in ontwikkeling en het hoeft niet gelijk perfect te zijn. Allemaal positieve boodschappen, maar wat knaagde er dan aan me?

Veel mensen hebben het gevoel dat we in een prestatimaatschappij leven. Je telt als individu alleen maar mee als je goede prestaties levert. Verandert dit wel als je je meer richt op leren? Je doel blijft toch om betere prestaties te leveren, en zoals het nu is, is het niet goed, het moet beter. In plaats van presteren, presteren en nog eens presteren komt groeien, groeien en nog eens groeien in de plaats. Door je meer te richten op leren, is de boodschap wel milder, maar er moet wel gegroeid worden, en ook dit kan het gevoel geven dat het nooit genoeg is.

Ooit zag ik op tv een documentaire over een managementgoeroe, die uitlegde dat betrokkenheid en menselijkheid tonen veel beter werkte. De productie van de medewerkers ging met sprongen vooruit. Hij noemde enthousiast als voorbeeld dat je, als een medewerker naar het ziekenhuis wil om zijn moeder te bezoeken, je hem een vrije middag geeft en de taxi voor hem betaalt met een joviaal gebaar. Dit was een goede investering volgens de goeroe: die medewerker zou veel harder voor je werken, en de kosten van de taxi en die vrije middag zouden niet opwegen tegen de opbrengsten van het hardere werken. Hier bleef

ik met eenzelfde dubbel gevoel zitten. Het tonen van menselijkheid en betrokkenheid roept sympathie en warme gevoelens op, maar dat het doelbewust wordt ingezet om meer productie te halen, maakt de smaak op z'n best bitterzoet. En ja, als de productie dan toch omhoog moet, dan maar liever door het tonen van betrokkenheid dan het gebruik van een zweep.

Maar als je 'willen leren' inzet om betere prestaties te bereiken, doe je eigenlijk hetzelfde als de managementgoeroe. Je bekijkt wat het beste werkt en gebruikt dat. Waarom is het zo belangrijk om goede prestaties te leveren? Waarom moet een bedrijf nog meer winst maken als het al winst maakt? De vraag of het verhogen van productie of verbeteren van prestaties wel een goed doel op zichzelf is, blijft liggen.

Ik wilde dus graag een tweede boek schrijven over dit onderwerp, maar dat lukte me niet. Het werd niet duidelijk waar het pijnpunt zat en het leek een herhaling van *De kunst van het falen* te worden. Na een bijeenkomst bij onze uitgever gingen een goede vriend en ik nog ergens wat eten. Ik vertelde dat ik op een dood spoor zat voor mijn tweede boek. De vriend kwam toen met het idee om een boek te schrijven over de psychologie van de economie van het genoeg. De economische recessie was nog volop bezig, en hij vond het absurd dat bedrijven in paniek waren als hun winst 5% in plaats van 10% was. Dit idee sloeg bij me in als een bliksem. Dit was waar ik naar op zoek was. Zonder mezelf als een cultuurpessimist te willen bestempelen, heb ik het idee dat we in ons dagelijks leven met van alles bezig zijn, maar niet goed weten hoe we een goed leven moeten leiden.

Al in de jaren zeventig pleitte de econoom Bob Goudzwaard voor een 'economie van het genoeg'. De uitgangspunten van de economie zijn dat meer welvaart, dus meer consumptie, tot meer geluk leidt en dat mensen rationele keuzes maken om gelukkig te worden. Het stijgen van de welvaart is nodig om meer consumptie en meer keuzes mogelijk te maken en daarmee het geluk te vergroten. Daarom wordt economi-

sche groei als noodzakelijk gezien. Volgens Goudzwaard is dit te eenzijdig en is alleen maar economische groei niet meer houdbaar. Meer consumptie betekent meer productie, meer vervuiling, uitputting van de natuurlijke bronnen etc. Volgens hem is het noodzakelijk dat we ons meer richten op een duurzame economie waarin er voor iedereen genoeg is. Een economie die als doel heeft om te zorgen voor de basisbehoeften, kwaliteit van arbeid, behoud van het milieu en kansen voor de armste landen. Een aanstekelijke gedachte, die maar moeilijk voeten aan de grond krijgt.

Het idee van permanente groei, steeds betere prestaties, jezelf steeds verder ontwikkelen, kom je overal tegen. Is dit idee wel houdbaar voor mensen? Wat zegt de psychologie erover? Wat zorgt ervoor dat we genoeg hebben? Wat zorgt ervoor dat we nooit genoeg hebben?

Dit boek wil op deze vragen ingaan en vorm geven aan een psychologie van het genoeg.

INLEIDING

Een zoektocht naar genoeg voor Mensje Nooitgenoeg

In onze welvaartsmaatschappij herkent iedereen het wel gevangen te zitten in een gevoel van nooit genoeg. Je zou kunnen zeggen dat we allemaal een Mensje Nooitgenoeg in ons hebben.

Dit boek is een zoektocht in de psyche van Mensje Nooitgenoeg, waarbij de nodige zijpaden worden ingeslagen. De vraag waarom we meer willen terwijl we nog nooit zoveel gehad hebben, loopt als een rode draad door het boek. Toch eindigt het boek hier niet mee. Als je weet hoe het komt dat we makkelijk een gevoel van nooit genoeg hebben, wordt ook duidelijker wat er nodig is om een gevoel van genoeg te krijgen. Hier gaat het laatste hoofdstuk over, in de vorm van een recept voor een gevoel van genoeg.

De zoektocht begint – in hoofdstuk ‘Meer, meer, meer’ – met de vraag of we als mens wel geschikt zijn om goed om te gaan met een overdaad aan voedsel, geld en bezittingen. Vooral geld heeft een enorme aantrekkingskracht, maar wat zijn de psychologische effecten van geld?

Geld vormt de basis voor onze welvaartsmaatschappij. Voor ons is het vertrouwd en vanzelfsprekend dat welvaart moet groeien. Dat is ons

met de paplepel ingegoten en wordt nauwelijks ter discussie gesteld. Maar is het gevoel van nooit genoeg van alle tijd? Vonden ze het in de oertijd en middeleeuwen ook vanzelfsprekend dat welvaart moest groeien? Daar gaat het hoofdstuk 'Kleine geschiedenis van nooit genoeg' over.

We zijn nog nooit zo rijk geweest, maar dit betekent niet dat het gevoel van nooit genoeg van het toneel is verdwenen. In het hoofdstuk 'Psychologie van nooit genoeg' worden de psychologische processen beschreven die zorgen voor een gevoel van nooit genoeg. Mensen zijn bij uitstek sociale wezens, en dit heeft veel invloed op wat we willen en doen. Ook zijn we goed in ons aanpassen aan veranderingen, maar dat legt ook een bodem voor een gevoel van nooit genoeg.

Het gevoel van nooit genoeg wordt ook gevoeld door de achterliggende gedachte 'als het met de economie goed gaat, gaat het met ons ook goed'. *It's the economy, stupid!* Dit was een van de slogans van de presidentscampagne van Bill Clinton in 1992. Anders gezegd, je bent dom als je niet begrijpt dat alles om het creëren van meer welvaart draait. Maar klopt het wel dat als je meer welvarend bent, je ook gelukkiger bent? Het gezegde luidt 'Geld maakt niet gelukkig', maar is dat nou waar of niet? Hier gaat het hoofdstuk 'Geld en geluk' over.

Rupsje Nooitgenoeg voelt zich niet goed als hij zich te vol heeft gegeten. We leven in een tijd van overvloed die onze voorouders voor onmogelijk hadden gehouden. Net als Rupsje Nooitgenoeg is die overdaad niet alleen maar goed voor ons. Hier gaat het hoofdstuk 'De donkere kant van de welvaart' over.

Zolang de mens heeft bestaan, heeft die met verleidingen moeten omgaan, zoals in het verhaal van Adam en Eva in het paradijs, die verleid werden door een appel die de slang aanbood. Toch staan we niet machteloos tegenover elke verleiding die voorbijkomt. Als dit wel het geval

was, zouden we elke keer binnen enkele dagen ons maandelijks inkomen verbruikt hebben of bij elke aantrekkelijke aanbieding de portemonnee trekken. Het hoofdstuk 'Omgaan met verleidingen' beschrijft hoe verleidingen werken – ook wat er in je brein gebeurt – en op welke manieren je ermee om kunt gaan.

Verleidingen kunnen zo sterk worden dat je er geen weerstand meer aan kunt bieden. Op zo'n moment ben je slaaf geworden van iets, bijvoorbeeld drugs, maar je kunt ook verslaafd raken aan andere dingen, zoals geld. Verslavingen komen in alle lagen van de samenleving voor en zijn niet alleen voorbehouden aan drugsverslaafden. Zou je kunnen stellen dat we met z'n allen verslaafd zijn aan welvaart? Het hoofdstuk 'Verslaving als metafoor' verkent wat er onder verslaving wordt verstaan, hoe verslavingen werken en wat de overeenkomsten zijn met het gevoel van nooit genoeg.

Rupsje Nooitgenoeg wordt in verleiding gebracht door allerlei lekkere dingen. Mensje Nooitgenoeg wordt de hele tijd blootgesteld aan reclames en media die allerlei producten en diensten aanprijzen. Heeft dit invloed op ons? Of kunnen we achteloos langs ontelbare reclameborden rijden omdat ze ons toch niet beïnvloeden? In het hoofdstuk 'De verleiders' wordt in ieder geval duidelijk dat reclame en media, bewust of onbewust, inspelen op de psychologische processen die het gevoel van nooit genoeg veroorzaken.

Na deze rondtocht door het doolhof van het gevoel van nooit genoeg is het tijd voor een routebeschrijving naar het gevoel van genoeg. Dit gebeurt in het hoofdstuk 'Genoeg hebben: een mini-gids'. Uit de eerdere hoofdstukken is duidelijk geworden dat het gevoel van nooit genoeg meerdere oorzaken heeft en niet zo eenvoudig te verbannen is uit je leven. Deze mini-gids geeft je wel handvatten voor een permanente zoektocht naar een gevoel van genoeg midden in een welvaartsmaatschappij.

HOOFDSTUK 1

Meer, meer, meer

*Genoeg hebben is geluk; meer dan genoeg hebben brengt ongeluk.
Dat geldt voor alle dingen, vooral echter voor geld.*

Lao-Tse

Rupsje Nooitgenoeg

Met veel plezier heb ik jarenlang het verhaal van Rupsje Nooitgenoeg gelezen voor mijn kinderen. Elke bladzijde eet hij een gat door iets lekkers. Hij begint de week met gezonde dingen zoals appels en pruimen, maar op zaterdag komt hij een overdaad tegen: een stukje worst, een stukje taart, en nog meer. Op het laatst voelt hij zich helemaal niet goed meer, hij heeft zich ziek gegeten. Hij moet even rust nemen. Als hij zich weer iets beter voelt, eet hij een gat in een groen blaadje en voelt zich dan weer een stuk beter. Het loopt ook gelukkig goed af met hem, want hij ontpopt zich als een wonderschone vlinder. Rupsje Nooitgenoeg kon de overdaad niet aan en heeft geleerd dat hij er ziek van wordt en hij zich moet leren beheersen om een volgende keer niet weer ziek te worden.

Een belangrijke reden waarom Rupsje Nooitgenoeg ziek wordt, is dat er een overdaad aan lekkere dingen is. Hoe lekker de lolly, de salami en het stukje taart ook zijn, ze zijn niet goed voor hem. Wat dat betreft ziet onze wereld er niet veel anders uit. Er zijn genoeg lekkere dingen te krijgen. Door de technologische ontwikkelingen is er nog nooit zoveel eten in overvloed geweest en het eten is goedkoper dan ooit geworden.

Dit is misschien nog niet eens het grootste probleem, maar dat we al deze dingen kunnen krijgen zonder dat we er veel moeite voor hoeven te doen, maakt het gevaarlijk. Rupsje Nooitgenoeg kon zoveel blaadjes eten als hij wilde, hij werd er nooit ziek van. Groen blad bevat veel minder voedingswaarde dan een stukje salami of taart. Het is niet voor niets dat koeien de hele dag staan te grazen: je moet veel gras eten om er genoeg energie uit te halen.

Door de technologische vooruitgang kunnen we met weinig moeite veel eten krijgen, met steeds meer overgewicht als gevolg. Uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) blijkt dat in 2021 53% van de mannen overgewicht heeft en bij de vrouwen ligt dit op 47%.

Het dieet van Rupsje Nooitgenoeg was eenvoudig, hij moest gewoon weer zijn oude vertrouwde eten zoeken. Bij ons ligt dat toch wat ingewikkelder, we blijven blootgesteld aan de verleiding om met weinig moeite veel calorieën tot ons te nemen. Met als gevolg dat we meer eten dan we nodig hebben. Maar dit geeft problemen, want het schoonheidsideaal is dat je slank bent. Het ideale gewicht en de hoeveelheid beschikbare calorieën maken een tegengestelde beweging.

Het ideale gewicht wordt steeds lager en is de afgelopen 100 jaar drastisch gedaald. Mocht een filmster uit 1920 gerust nog mollig zijn, nu zijn de modellen broodmager. Maar het is nu veel eenvoudiger dan in 1920 om overgewicht te krijgen, omdat het voedsel goedkoper is geworden en meer calorieën bevat.

Bij het schoonheidsideaal is de invloed van de media niet te onderschatten, maar hierover meer in hoofdstuk 8. Uit diverse onderzoeken blijkt bijvoorbeeld dat bij het zien van foto's van slanke figuren vrouwen zich hierna minder tevreden voelen over hun eigen lichaam. En ook mannen zijn minder tevreden met hun lijf nadat ze foto's van gespierde mannen

WAAROM WILLEN WE MEER, TERWIJL WE NOG NOOIT ZOVEEL GEHAD HEBBEN?

Meer spullen, meer vrienden, meer salaris, meer aanzien, meer vrijheid, steeds dient zich weer iets begerenswaardigs aan. Maar wie houdt de teller bij? Waar ligt de grens van wat je als mens kunt verteren? De economie draait op volle toeren, maar houdt de wereld dit vol? En worden mensen er gelukkiger van om in grote welvaart te leven? Velen zitten opgebrand thuis of gaan gebukt onder dagelijkse stress op hun werk. Hoe kunnen we dit tij keren?

Arjan van Dam duikt, op luchtige wijze, dieper in de psyche van Mensje Nooitgenoeg om te achterhalen welke processen dit verlangen naar meer aanjagen. Waar komt die onblusbare drang vandaan? En wat kun je doen om je gevoel van nooit genoeg om te vormen naar een gevoel van genoeg?

Dit boek houdt een spiegel voor en laat zien wat de valkuilen zijn van het steeds meer willen. Maar de auteur stuurt zijn lezers niet het bos in. Hij besluit zijn boek met een recept voor een tevreden leven. De ingrediënten van dat recept beschrijft hij helder, nuchter en zijn meteen in de praktijk toe te passen.

 **KokBaekencentrum.nl**
UITGEVERS | UTRECHT

ISBN 978 90 435 4099 5 • NUR 770



9 789043 540995