



JASMIJN BLOMMENDAAL

WAT ALS DIT GENOEG IS?

MINOR AUDIO 
VISUAL DESIGN

27 juli 2026



INHOUDSOPGAVE

INLEIDING PAGINA 1

1. *WAT VOOR INVLOED HEEFT HET KAPITALISME OP HET WELZIJN VAN JONGEREN, REKENING HOUDEND MET DE DRUK OM SUCCESVOL EN PRODUCTIEF TE ZIJN?* PAGINA 2

2. *WANNEER VERANDERT DE VRIJHEID OM SUCCESVOL TE WORDEN IN DE DRUK OM SUCCESVOL TE WORDEN?* PAGINA 7

3. *IS HET SUCCES WAT DEZE MENSEN ERVAREN DAN NIET EIGENLIJK ONGELUK?*
PAGINA 9

4. *WAAROM BEWONDEREN WE SUCCESVOLLE MENSEN, MAAR ZELDEN TEVREDEN MENSEN?* PAGINA 10

5. *MAAR WAAROM KIJKEN VEEL MENSEN NIET NAAR HUN INTERNE WERELD?*
PAGINA 11

6. *WAAROM IS HET DAN TOCH ERG BELANGRIJK OM JE EMOTIES EN GEDACHTES NIET TE ONDERDRUKKEN?* PAGINA 12

7. *KUN JE EIGENLIJK VOELEN ZONDER STIL TE STAAN?* PAGINA 13

8. *WAAR ZIJN DE MENSEN DIE BEWUST STILSTAAN NAAR OP ZOEK?* PAGINA 15

SLOT PAGINA 17

BIBLIOGRAFIE PAGINA 19



Ik heb vaak last van een bepaald gevoel. Het is een stemmetje op de achtergrond dat mij vertelt dat ik altijd iets nuttigs moet doen. Ik moet studeren, werken, sporten, netwerken of mezelf ontwikkelen. Op het moment dat ik rust neem, een serie kijk of simpelweg niets doe, voelt het alsof ik mijn tijd verspil. Alsof iedere minuut die niet productief wordt besteed, verloren is. Hoewel dit gevoel persoonlijk lijkt, merk ik dat ik er niet alleen in sta. Veel mensen in mijn omgeving herkennen dezelfde druk. Ook zij hebben het idee dat ze voortdurend bezig moeten zijn om vooruit te komen. Dat roept bij mij de vraag op waar dit gevoel eigenlijk vandaan komt.

De druk om te presteren lijkt tegenwoordig overal aanwezig. Op school worden cijfers met elkaar vergeleken en wordt succes vaak uitgedrukt in meetbare resultaten. Studenten worden beoordeeld op hun prestaties en leren al vroeg dat goede cijfers deuren openen naar toekomstige kansen. Buiten school gaat die vergelijking door. Op LinkedIn delen studenten trots hun stages, bestuursjaren en behaalde successen. Op sociale media verschijnen voortdurend berichten van mensen die nieuwe doelen bereiken, ondernemingen starten of zichzelf verder ontwikkelen. Hierdoor ontstaat het beeld dat iedereen continu bezig is met groei en vooruitgang.



Deze constante stroom van prestaties kan het gevoel versterken dat stilstand gelijkstaat aan achteruitgang. Wanneer anderen hun successen zichtbaar maken, ontstaat al snel de neiging om jezelf met hen te vergelijken. Het gevolg is dat veel jongeren het gevoel hebben dat ze nooit genoeg doen, ongeacht hoeveel ze al hebben bereikt. De vraag is echter of deze prestatiedruk puur een individueel probleem is. Is het een gevolg van persoonlijke onzekerheid, of komt het voort uit bredere maatschappelijke verwachtingen?

Om meer inzicht te krijgen over deze vraag, is het belangrijk om naar de samenleving als geheel te kijken. We leven in een maatschappij waarin productiviteit, concurrentie en economische groei een centrale rol spelen. Binnen het kapitalistische systeem worden prestaties vaak beloond met meer kansen, inkomen en sociale waardering. Succes wordt gepresenteerd als iets dat voor iedereen bereikbaar is, zolang iemand maar hard genoeg werkt. Dit idee biedt vrijheid en mogelijkheden, maar brengt ook een belangrijke keerzijde met zich mee.



Wanneer succes wordt gezien als een persoonlijke verantwoordelijkheid, kan het uitblijven ervan ook als een persoonlijk falen voelen.

Daardoor ontstaat een ingewikkeld vraagstuk. Hoewel het kapitalisme mensen aanmoedigt om hun eigen pad te kiezen en zichzelf te ontwikkelen, zorgt het tegelijkertijd voor een voortdurende druk om steeds meer te bereiken. In mijn ogen lijkt de lat lijkt nooit volledig bereikt te kunnen worden, omdat er altijd een volgende stap, een hogere functie of een nieuwe prestatie wacht. Dit roept bij mij een belangrijke vraag op:

“WAT VOOR INVLOED HEEFT HET KAPITALISME OP HET WELZIJN VAN JONGEREN, REKENING HOUDEND MET DE DRUK OM SUCCESVOL EN PRODUCTIEF TE ZIJN?”.

Om deze vraag te onderzoeken, merk ik dat ik eerst moet stilstaan bij wat succes eigenlijk betekent. Het woord wordt voortdurend gebruikt, maar zelden uitgelegd. Wanneer iemand zegt succesvol te willen zijn, lijkt iedereen ongeveer te begrijpen wat daarmee bedoeld wordt. Toch kan succes van alles betekenen, zoals een hoog salaris, een indrukwekkende carrière, een gelukkig gezin, financiële onafhankelijkheid of simpelweg tevreden zijn met het leven dat je leidt. Ondanks die verschillen lijkt er een algemene maatschappelijke definitie te bestaan. Succes is zichtbaar. Het is iets dat anderen kunnen herkennen en bewonderen. Daar lijkt iedereen voldoening uit te halen.

Misschien verklaart dat waarom prestaties zo'n centrale plaats innemen in onze samenleving. Een prestatie laat zich meten. Een diploma kun je behalen, een promotie kun je krijgen, een bedrijf kun je laten groeien. Geluk daarentegen laat zich moeilijk in cijfers uitdrukken. Rust evenmin. Niemand ontvangt applaus voor een middag nietsdoen.

Toch is nietsdoen een merkwaardig begrip geworden. Als ik een uur besteed aan studeren, voelt dat productief. Besteed ik datzelfde uur aan wandelen zonder doel, dan voelt het vaak alsof ik tijd verlies. Objectief gezien is er slechts een uur verstreken, maar subjectief lijken die twee uren een totaal verschillende waarde te hebben. Blijkbaar hebben we niet alleen geleerd om tijd te gebruiken, maar ook om tijd te beoordelen.



De Duitse socioloog en filosoof Max Weber schreef meer dan een eeuw geleden al over een arbeidsethos waarin hard werken niet alleen economisch nuttig was, maar ook moreel waardevol werd gevonden. Werken werd een deugd. Stilzitten kreeg al snel de associatie van luiheid (Weber, 2012). Hoewel de wereld sindsdien drastisch veranderd is, vraag ik mij af of dat idee ooit echt verdwenen is. Misschien is het alleen van vorm veranderd. Waar vroeger van mensen werd verwacht dat zij hard werkten voor hun werkgever, lijken we nu steeds vaker ondernemer van onszelf te zijn geworden.

Dat zie je terug in de taal die we gebruiken. We investeren in onszelf. We bouwen aan ons persoonlijke merk. We optimaliseren onze gewoontes. Zelfs vrije tijd wordt soms benaderd als een project dat efficiënt moet worden ingericht. Een boek lezen wordt niet alleen ontspanning, maar ook zelfontwikkeling. Sporten wordt niet alleen plezier, maar ook een investering in gezondheid en prestaties. Rust krijgt pas waarde wanneer zij leidt tot een hogere productiviteit daarna.

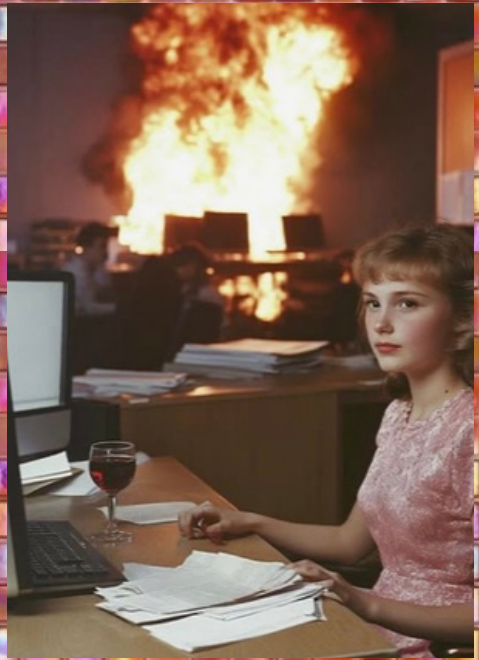


**MAX
WEBER**



Juist daarin lijkt een paradox te schuilen. Het kapitalisme heeft onmiskenbaar veel vrijheid gebracht. In theorie staat het individu centraal. Iedereen mag zijn eigen ambities kiezen, zijn eigen doelen formuleren en zijn eigen leven vormgeven. Vergeleken met veel eerdere samenlevingen is dat een enorme verworvenheid. Tegelijkertijd lijkt die vrijheid gepaard te gaan met een nieuw soort verantwoordelijkheid. Wanneer vrijwel alles mogelijk lijkt, wordt het moeilijker om te accepteren wat niet bereikt wordt.

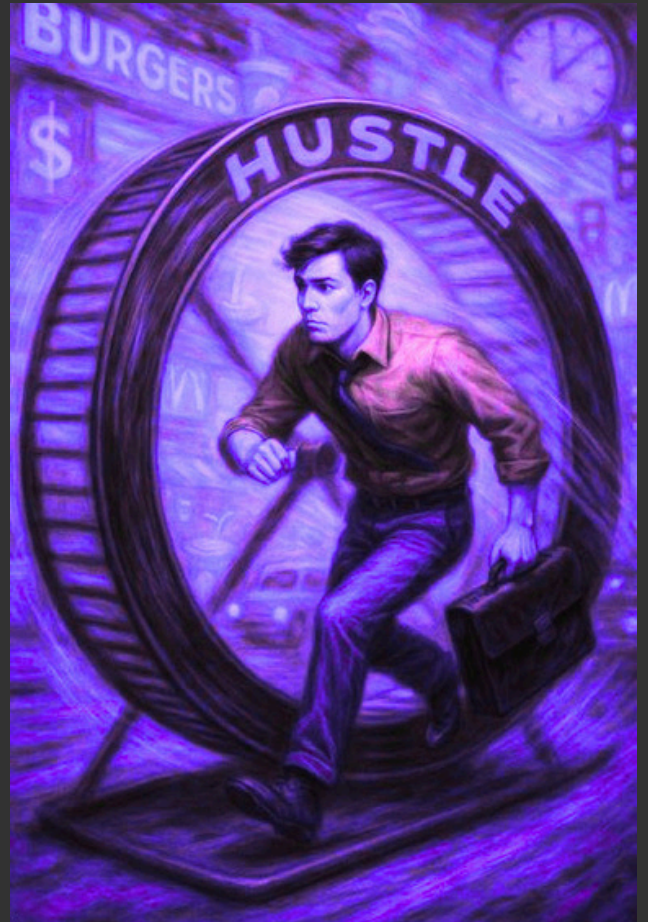
Als succes bereikbaar is voor iedereen, dan ontstaat al snel het idee dat mislukking eveneens volledig persoonlijk is. Niet genoeg gestudeerd. Niet hard genoeg gewerkt. Niet slim genoeg gekozen. Het systeem presenteert kansen als universeel, maar maakt de verschillen in uitgangspositie vaak minder zichtbaar. Daardoor verschuift de aandacht van maatschappelijke omstandigheden naar individuele prestaties.



Misschien verklaart dat waarom zoveel jongeren zich opgejaagd voelen. Niet omdat iemand hen letterlijk vertelt dat zij harder moeten werken, maar omdat de mogelijkheid om meer te bereiken altijd aanwezig is. Er is altijd een cursus die gevolgd kan worden, een netwerk dat uitgebreid kan worden, een vaardigheid die ontwikkeld kan worden. Het werk is nooit echt af, omdat de verbeterde versie van jezelf altijd nog net buiten bereik ligt.

Soms vraag ik mij af of dit gevoel vergelijkbaar is met het lopen op een horizon. De horizon lijkt dichtbij genoeg om naartoe te bewegen, maar iedere stap vooruit verplaatst haar opnieuw. Hoe verder je komt, hoe meer nieuwe mogelijkheden zichtbaar worden. Wat eerst een eindpunt leek, blijkt slechts een tussenstation.

Misschien is dat uiteindelijk de meest interessante spanning van onze tijd. We leven in een samenleving die ons meer vrijheid biedt dan ooit tevoren om ons eigen leven vorm te geven. Tegelijkertijd ervaren veel mensen juist daardoor een voortdurende druk om die vrijheid optimaal te benutten. De mogelijkheden die ons bevrijden, lijken ons soms ook gevangen te houden.



En misschien brengt dat mij bij een andere vraag dan waarmee ik begon. Niet of succes goed of slecht is, en ook niet of kapitalisme uitsluitend kansen of problemen creëert. Misschien gaat het om een subtielere grens, een grens die moeilijk zichtbaar is omdat zij langzaam verschuift. De grens tussen een mogelijkheid en een verplichting.

“WANNEER VERANDERT DE VRIJHEID OM SUCCESVOL TE WORDEN IN DE DRUK OM SUCCESVOL TE WORDEN?”.

Een van de eerste vragen die dan bij mij op komt is „hoe ervaren succesvolle mensen hun succes?” Dit doet mij denken aan een boek dat kortgeleden heb gelezen van de enige echte Simon Keijzer. Waar hij samen met Nick tussen 2007 en 2012 enorm veel succes had met hun zangduo, dachten dat hij het gemaakt had. Kwam hij erachter bij de geboorte van zijn dochtertje, wat een van de meest euforische gevoelens ooit moet opwekken, dat hij helemaal niks voelde. Wat hem enorm bang maakte en hem zodanig de realisatie heeft gegeven dat hij zijn hele leven niet in connectie stond met zijn gevoel. Ondanks dat hij dus enorm succesvol was, was hij niet gelukkig met zijn leven omdat hij niet kon voelen. Door deze3 heftige realisatie heeft hij zichzelf gedwongen om het op te lossen, de trauma.s waarvan hij dacht ze hij verwerkt had opnieuw in zijn ogen aan te kijken en ze te doorvoelen. Zijn gehele reis naar weer een leven te kunnen leiden en te kunnen voelen heeft hij enorm mooi beschreven maar wat hier voor mij belangrijk is om uit te halen, is dat hij nu pas echt weer plezier en geluk haalt uit zijn leven en dat hij ondanks zijn grote succes en harde werken dat niet heeft kunnen ervaren zoals hij dat nu doet (Keizer, 2026).



Een andere bekende artiest die de druk van het succes niet heeft aangekund is Amy Winehouse. Om een kijk te krijgen hoe zij onder andere haar succes heeft ervaren heb ik de documentaire en bibliografie Amy bekeken (Kapadia, 2015). Hieruit kon ik opmaken dat zij haar wereldwijde succes voornamelijk overweldigend heeft ervaren. Ze was ook niet op zoek naar beroemdheid, ze is begonnen met muziek te maken en te zingen, ze gebruikte het als uitlaatklep om zo haar emoties en kwetsbaarheid te tonen. Hoe meer zij bekend werd, hoe meer ze onder een vergrootglas kwam wat haar onzekerheid deed groeien. De fatale neergang van Amy Winehouse was het tragische gevolg van een destructieve keten waarin haar verslavingsgevoeligheid en eetstoornis (boulimia) werden verergerd door een toxische relatie met Blake Fielder-Civil, die haar introduceerde in de wereld van heroïne en crack.



Toen haar album *Back to Black* haar tot een wereldster maakte, werd de verpletterende druk van de media en de muziekindustrie onhoudbaar, ze gebruikte alcohol om haar extreme faalangst en de constante achtervolging door paparazzi te verdoven. Hoewel ze rond 2008 met succes wist te stoppen met harddrugs, verving ze deze door een heftig patroon van binge-drinken, waarbij periodes van gehele onthouding werden afgewisseld met excessief drankmisbruik wat haar fataal werd.

Als je zo deze twee perspectieven bekijkt van succes ervaren, waar nog vele van zijn, rest mij de volgende vraag:

IS HET SUCCES WAT DEZE MENSEN ERVAREN DAN NIET EIGENLIJK ONGELUK?

Ze krijgen voor hun talent enorm veel dingen terug waarvan de meeste mensen verlangen, zoals veel geld, aandacht en van je talent je werk maken. Als ik het zo opschrijf klinkt het ook ideaal, maar als je hun verhalen leest zijn ze toch niet erg gelukkig, in sommige gevallen zelfs het tegenovergestelde van. Volgens Psycholoog Tijn Zwart kunnen prestaties ons als mens ook gevangenhouden in een cyclus die juist geluk ondermijnt want een overmatig focus op presteren kan schadelijk worden voor je welzijn (Zwart, 2024).

In mijn ogen zou succes dus ongeluk kunnen zijn als je niet weet hoe je er mee om moet gaan, en alleen maar naar je externe wereld kijkt en het verzorgen van jouw interne wereld achterwegen laat.



WAAROM BEWONDEREN WE SUCCESVOLLE MENSEN, MAAR ZELDEN TEVREDEN MENSEN?

We staan niet vaak stil bij het verschil tussen tevreden mensen en succesvolle mensen, maar dat verschil is er zeker. Wat mijn theorie daarachter is, succes is te zien en tevredenheid niet, met wat we zien vergelijken wij, dat doen veel mensen automatisch, en dat doen ze met wat ze zien. Succes is tastbaar en meetbaar, en dat prikkelt ons zoals ik als zei om te vergelijken. We spiegelen ons aan de topmatches in de maatschappij omdat we ten onrechte geloven dat hun uiterlijke status de ultieme formule voor geluk is. In tegenstelling werkt dat voor een tevreden mens meestal niet zo. Een tevreden mens verlangt niet naar het pronken van hun prestaties en de externe validatie die zij daarvan krijgen. Omdat een tevreden persoon niet constant *me* *er* wil, biedt hij geen handleiding die we kunnen kopiëren om zelf rijker of populairder te worden. Tevredenheid zit van binnenin en zal niet snel aan de buitenkant opvallen, maar dat hoeft voor hun ook niet want het gevoel van tevredenheid geeft hun rust en voldoening. We overladen de succesvolle zoeker dus met applaus en kijken over de rustige, tevreden mens heen, omdat we hebben geleerd dat je pas meetelt als je iets tastbaars neerzet. Deze collectieve blik naar buiten houdt ons gevangen in een constante jacht naar externe goedkeuring, terwijl de werkelijke rust en voldoening juist aan de binnenkant te vinden is.



MAAR WAAROM KIJKEN VEEL MENSEN NIET NAAR HUN INTERNE WERELD?

In mijn ogen is dat simpel, dit gaat om angst. Te lang naar je gevoelens en gedachtes kijken kan onwennig voelen en dat maakt de meeste mensen bang. De keuze om dan extern weer afleiding te zoeken geeft je al gauw weer een goed gevoel. Mensen neigen snel naar de externe wereld omdat die fungeert als een directe bron van controle, afleiding en tastbare beloning. Dit gehele proces staat bekend als vermijdingsverdrag.

De Amerikaanse psycholoog Roy Baumeister heeft over dit onderwerp de Escape theory ontwikkeld. Deze theorie omvat kortom dat het bewustzijn van jezelf zo pijnlijk kan zijn dat de geest wanhopig zoek naar een manier om hieraan te ontsnappen (Baumeister, 1990). Om aan je binnenwereld te ontsnappen is de externe wereld de perfecte vluchtroute, je kan hier bijvoorbeeld vluchten door te gaan streamen, je werk, scrollen op social media, validatie bij externe personen zoeken waardoor je tijdelijk niet hoeft te voelen wat er binnen in je speelt. Veel mensen in de wereld kiezen voor deze comfortabele route omdat hier zich ook een illusie van controle afspeelt want de externe wereld is concreet en meetbaar.



Je kunt je kamer opruimen, een taak op je werk afronden of een doel behalen in de sportschool. Dit geeft een direct gevoel van controle en grip. De interne wereld daarentegen voelt dan abstract, chaotisch en ongrijpbaar. Omdat de menselijke psyche van nature slecht tegen onzekerheid kan, richt het brein zich liever op externe concepten die logisch en manipuleerbaar lijken, in plaats van de confrontatie aan te gaan met de ongrijpbare innerlijke emoties (Reiner, sd).

WAAROM IS HET DAN TOCH ERG BELANGRIJK OM JE EMOTIES EN GEDACHTES NIET TE ONDERDRUKKEN?

Zoals ik hiervoor beschreef klinkt het vluchten in de externe wereld als een eenvoudige oplossing, maar toch is dat het niet. Het onderdrukken van emoties en gedachtes hebben een negatieve invloed op je fysieke en mentale welzijn. Wanneer emoties langdurig worden onderdrukt, kan dit zowel lichamelijke als mentale gevolgen hebben. Het lichaam reageert op de spanning die ontstaat doordat gevoelens niet worden verwerkt, waardoor klachten zoals hoofdpijn, gespannen spieren, buikklachten of vermoeidheid kunnen ontstaan. Als deze spanning langere tijd aanhoudt, kan dit een negatieve invloed hebben op de algehele gezondheid. Ook mentaal vraagt het veel energie om emoties voortdurend weg te drukken. Hierdoor kunnen gevoelens van stress en overbelasting ontstaan, die op de lange termijn kunnen leiden tot emotionele uitputting, een burn-out of zelfs depressieve klachten. Daarnaast heeft het onderdrukken van emoties invloed op relaties met anderen. Wanneer gevoelens niet worden geuit, wordt open en eerlijke communicatie moeilijker, waardoor misverstanden kunnen ontstaan en het lastiger wordt om een oprechte band met anderen op te bouwen. Door emoties te herkennen, te accepteren en bespreekbaar te maken, wordt het makkelijker om zowel mentaal gezond te blijven als betekenisvolle relaties met anderen te onderhouden (Mindworks Psychologen, 2025).

Verder kunnen er ook vele emotionele blokkades ontstaan wat veel invloed heeft op je leven. Het naaste gevolg wat ik kan bedenken is het weg zijn van je bron van levenslust. Emotionele blokkades voelen als een soort rem, je kan niet voluit blij zijn, lachen en genieten want er zit een soort rem op. Het voelt alsof je op een automatische piloot leeft, zonder een echte passie of doel (Stevens, sd). Als je lichaam en je geest toch echt begint te leiden onder de gevolgen van deze onderdrukkingen wordt het toch echt tijd om hier wat aan te gaan doen.



KUN JE EIGENLIJK VOELEN ZONDER STIL TE STAAN?

Als ik kijk naar alles wat ik hiervoor heb onderzocht, vraag ik mij af of je eigenlijk wel echt kunt voelen zonder af en toe stil te staan. Natuurlijk voelen we de hele dag door emoties. We worden blij, geïrriteerd, onzeker of verdrietig. Maar volgens mij zit er een verschil tussen iets voelen en echt begrijpen wat je voelt. Wanneer je constant bezig bent, is daar weinig ruimte voor. We gaan van school naar werk, van werk naar de sportschool en ondertussen zijn we ook nog voortdurend bereikbaar via onze telefoon. Zodra er een moment van rust ontstaat, vullen we dat gemakkelijk weer op. Even TikTok kijken, muziek luisteren, een serie aanzetten of toch nog iets doen wat nuttig voelt. Het is eigenlijk best bijzonder hoeveel mogelijkheden we hebben om maar niet stil te hoeven staan. Terwijl psycholoog Stefan van der Stigchel juist uitlegt dat onze aandacht een beperkte batterij heeft. Door elk rustmoment op te vullen met prikkels via onze telefoon, krijgt ons brein nooit de pauze die het nodig heeft om te reflecteren (Stigchel & Elbrink, 2020).

Ik herken dat ook bij mezelf. Zoals ik aan het begin van mijn essay beschreef, voelt nietsdoen voor mij al snel alsof ik tijd verspil. Er komt dan meteen een gedachte op dat ik ook iets nuttigs had kunnen doen. Maar tijdens het schrijven van dit essay ben ik mij gaan afvragen of juist dat nietsdoen misschien wel een functie heeft. Want wanneer er even geen taak is die mijn aandacht vraagt, blijft er ruimte over voor mezelf. Journalist Olga Mecking beschrijft dit in haar werk over 'niksen' hoe stilstand geen verloren tijd is, maar een essentiële pauze waarin onze hersenen emoties en indrukken verwerken (Mecking, 2020).



Misschien is dat ook waarom sommige gedachten of gevoelens juist naar boven komen wanneer je eindelijk rust hebt. Dingen waar je tijdens een drukke dag niet bij stilstaat, krijgen ineens de ruimte. Niet omdat die gevoelens daarvoor niet bestonden, maar omdat je ze simpelweg minder aandacht gaf.

Voor mij betekent stilstaan daarom niet dat je letterlijk niets hoeft te doen. Het gaat meer om het creëren van een moment waarop je niet bezig bent met de volgende prestatie of taak. Een moment waarop je jezelf kunt afvragen: hoe gaat het eigenlijk met mij? Waarom voel ik me zo? En waarom vind ik het zo moeilijk om even niets te hoeven?

Misschien kunnen we dus prima voelen zonder stil te staan, maar hebben we stilstand nodig om beter te luisteren naar wat we voelen. Als je altijd bezig bent met waar je hierna naartoe moet, is het misschien moeilijker om te merken waar je op dit moment eigenlijk staat.



WAAR ZIJN DE MENSEN DIE BEWUST STILSTAAN NAAR OP ZOEK?

Deze vraag zet mij aan het denken, omdat we vaak praten over mensen die ergens naartoe werken. We willen een diploma halen, een goede baan vinden, meer verdienen of onszelf blijven ontwikkelen. Er is bijna altijd een volgend doel. Maar wat zoek je wanneer je er bewust voor kiest om juist even niet vooruit te gaan? Misschien zoeken mensen die bewust stilstaan helemaal niet naar meer, maar juist naar genoeg. Naar een moment waarop niet de volgende prestatie centraal staat, maar wat er op dit moment al is. Dat betekent niet dat je geen ambitie meer hebt of geen doelen meer mag stellen. Je kunt volgens mij ambitieus zijn en tegelijkertijd tevreden zijn met waar je nu staat. Juist door af en toe stil te staan kun je jezelf afvragen waar je ambitie eigenlijk vandaan komt. Wil ik dit doel bereiken omdat ik het zelf belangrijk vind? Of omdat ik zie dat anderen het bereiken? Wil ik succesvol worden omdat dat mij gelukkig maakt, of omdat ik het gevoel heb dat succes van mij verwacht wordt? Dat zijn vragen waar ik aan het begin van dit essay veel minder bij stilstond. Daarmee kom ik ook weer terug bij het verschil tussen succes en tevredenheid.

Eerder in mijn essay kwam ik tot de gedachte dat succes vaak zichtbaar is zoals een diploma, geld, een carrière of een andere prestatie. Tevredenheid is veel moeilijker aan de buitenkant te zien. Misschien is dat precies waarom het zo makkelijk is om succes na te jagen. Je kunt zien wanneer je iets hebt bereikt. Maar wanneer heb je genoeg bereikt? Misschien zoeken mensen die bewust stilstaan daarom niet naar een eindpunt, maar naar een manier om te ontdekken wat voor hen belangrijk is. Niet alleen kijken naar wat er nog ontbreekt, maar ook naar wat er al is. Dit sluit aan bij het idee van schrijver Marjoleine de Vos, die stelt dat we door onze focus op de toekomst vaak over het hoofd zien wat er al aanwezig is. Stilstaan is volgens haar geen stilstand, maar een manier om de werkelijkheid van dit moment weer scherp te zien (Vos, 2020). Misschien is stilstaan dan helemaal niet het tegenovergestelde van vooruitgaan. Het kan juist het moment zijn waarop je bepaalt waarom je vooruitgaat en of je die richting zelf hebt gekozen.

Toen ik aan dit essay begon, wilde ik vooral begrijpen waarom ik zo vaak het gevoel heb dat ik iets nuttigs moet doen. Waarom voelt een uur werken waardevol, terwijl een uur nietsdoen soms voelt alsof ik mijn tijd heb verspild? Tijdens het schrijven kwam ik erachter dat die vraag veel groter is dan ik in eerste instantie dacht. Ik denk niet dat kapitalisme of ambitie automatisch slecht zijn. De mogelijkheid om jezelf te ontwikkelen, doelen te stellen en ergens naartoe te werken kan juist veel voldoening geven. Maar er ontstaat voor mij een probleem wanneer die mogelijkheid langzaam verandert in een verwachting. Wanneer ik kan meer bereiken verandert in ik moet meer bereiken. Juist die grens tussen vrijheid en druk kwam steeds opnieuw terug in mijn zoektocht.

Ook ben ik anders naar succes gaan kijken. Aan het begin zag ik succes vooral als iets waar je naartoe werkt. Inmiddels denk ik dat succes weinig waarde heeft wanneer je onderweg het contact met jezelf verliest. De verhalen die ik onderzocht, lieten mij zien dat zichtbaar succes niet automatisch betekent dat iemand zich vanbinnen ook succesvol of gelukkig voelt. Misschien besteden we daarom soms te veel aandacht aan wat aan de buitenkant zichtbaar is: prestaties, geld, status en vooruitgang, terwijl tevredenheid veel moeilijker te zien of te meten is.



Mijn belangrijkste inzicht is daarom misschien wel dat stilstaan niet hetzelfde is als stilstaan in het leven. Rust hoeft geen verloren tijd te zijn. Het kan juist een moment zijn waarop je voelt hoe het met je gaat, waarom je bepaalde keuzes maakt en of de doelen waar je zo hard voor werkt eigenlijk wel bij je passen. Ambitie en rust hoeven elkaar daarin niet tegen te spreken. Misschien heb je juist allebei nodig.

Ik begon dit essay met een stemmetje dat mij vertelde dat ik altijd iets nuttigs moest doen. Ik weet niet of dat stemmetje na het schrijven helemaal verdwenen is, maar ik denk wel dat ik nu beter begrijp waar het vandaan komt en waarom het belangrijk is om er niet altijd naar te luisteren. Misschien hoef ik niet voortdurend bezig te zijn met de volgende stap, de volgende prestatie of een betere versie van mezelf.

Misschien mag ik mezelf soms juist de vraag stellen die gedurende deze zoektocht steeds belangrijker is geworden: wat als dit genoeg is?

Ik weet niet of daar een antwoord op bestaat. Wat voor mij genoeg is, hoeft dat voor een ander niet te zijn. Maar misschien is dat juist waar deze zoektocht om draait: niet ontdekken hoe je steeds meer kunt bereiken, maar leren herkennen wanneer je niet meer naar meer hoeft te zoeken. **Wat als dit genoeg is?**





BIBLIOGRAFIE

Baumeester, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review* , pp. 90-113 .

Kapadia, A. (Regisseur). (2015). *Amy* [Film].

Keizer, S. (2026). Wat moed dat moet . In S. Keizer, *Wat moed dat moet* (p. 224). Amsterdam : Invictus Publishing .

Mecking, O. (2020). Niksen. In O. Mecking, *Niksen* (pp. 164-239). Utrecht : Kosmos Uitgevers .

Mindworks Psychologen. (2025 , januari 1). Opgehaald van www.mindworks-psychologen.nl : <https://mindworks-psychologen.nl/toelaten-nare-gevoelens/>

Reiner, M. (sd). introvertspring. Opgehaald van www.introvertspring.com : <https://introvertspring.com/introvert-escapism-psychology-when-your-coping-turns-harmful/>

Stevens, J. (sd). De Steven . Opgehaald van www.desteven.nl : <https://www.desteven.nl/persoonlijke-ontwikkeling/autonomie/hoofd-hart-handen/emotionele-blokkades>

Stigchel, S. v., & Elbrink , L. (2020). Grip op je aandacht. In S. v. Stigchel, *Grip op je aandacht: 49 tips voor meer concentratie en focus* (p. 184). Amsterdam: Maven Publishing.

Vos, M. d. (2020). Je keek te ver. In M. d. Vos, *Je keek te ver* (p. 72). Amsterdam : Uitgeverij van Oorschot .

Weber, M. (2012). *De protestante ethiek en de geest van het kapitalisme*. Vertaald door Mark van Nierop. Amsterdam: Uitgeverij Boom, 2012.

Zwart, T. (2024, oktober 10). Psycholoog.nl . Opgehaald van www.psycholoog.nl : <https://psycholoog.nl/blogs/de-schaduwzijde-van-succes/>