

Jeroen van Baar over de prestatiegeneratie

# ‘Waar is al die stress goed voor?’

**De zesjescultuur? Die bestaat helemaal niet, zegt neurowetenschapper Jeroen van Baar. Integendeel, iedereen wil uitblinken. Iedereen wil het onderste uit de kan. Houd daar toch eens mee op! Henk Maassen**

**D**e middelmaat is uit. Neurowetenschapper Jeroen van Baar merkte het toen hij een paar goede vrienden enige tijd geleden vroeg naar hun grootste angst. Hij noteerde het antwoord in zijn boek *De Prestatiegeneratie - Een pleidooi voor middelmatigheid*: ‘De angst om niet aan mijn eigen verwachtingen te voldoen.’ En die verwachtingen, weet Van Baar, zijn torenhoog. Zijn generatiegenoten – hij noemt ze ‘maximalisten’ – willen allemaal uitblinken en uniek zijn. De Nederlandse studententijd, die bekendstond om zijn onbezorgde karakter en die ruimte gaf aan zelfontplooiing, is volgens hem ‘in sneltreinvaart vervangen door een neoliberale competitiecultuur waarin cijfermatig uitblinken centraal staat’. In zijn boek verzet hij zich tegen die trend en tegen het credo dat je beter moet zijn dan de rest, omdat je anders niet gelukkig wordt.

listische’ trekjes heeft. Zo vindt hij het heerlijk als hij beter presteert dan anderen. ‘En ik twijfel vaak over mijn toekomst, over mijn studiekeuze, over de volgende stap op mijn cv. Zo maak ik het mezelf zo nu en dan behoorlijk moeilijk. De hamvraag is dan ook: waar is al die stress eigenlijk goed voor?’

## **Maar je kunt je ook afvragen wat er tegen excelleren is?**

‘In de eerste plaats zijn al die maximalisten minder tevreden dan de “satisficers”, dat zijn de mensen die genoeg nemen met wat ze hebben. Ten tweede motiveer je mensen volgens mij niet door ze aan te sporen excellent te zijn. Dat is een misvatting. Ook toen die zesjescultuur nog bestond, waren er immers heel goede artsen, onderzoekers en techneuten. Bovendien als iedereen een excellerende baan wil, wat gebeurt er dan met werk dat minder status heeft zoals vrijwilligerswerk of mantelzorg?’

## **‘De luie student die genoeg neemt met een zesje is een mythe’**

De drang tot excelleren maakt de luie student die genoeg neemt met een zesje (‘de zesjescultuur’) bovendien tot een mythe. Omdat iedereen moet uitblinken, dus ook studenten die niet gezegend zijn met uitzonderlijke talenten, is er een betrekkelijk grote groep die voortdurend op zijn tenen moet lopen. Van Baar geeft toe dat hij zelf ook nog altijd ‘maxima-

## **Waar komt die drang om uit te blinken volgens jou vandaan?**

‘Allereerst vanuit de gedachte dat de wereld aan onze voeten ligt. Wij, de twintigers van nu, kunnen studeren, wonen en werken waar we willen. Wij hebben een ongekende keuzevrijheid. Die vrijheid maakt het moeilijk om niet voor de beste optie te gaan. We verwachten dat we uiteindelijk een baan zullen vinden die precies bij ons past, die perfect is, en dat we een liefdesrelatie zullen hebben die aan alle kanten klopt. Vlak ook onze opvoeding niet uit: we hebben over het algemeen gulle, maar veeleisende ouders. Die hebben deels de cultuur van mijn generatie in het leven geroepen met hun gedachte dat wie



niet de hoogste sport op de ladder van succes haalt, minder gelukkig wordt. Zelf houden we die cultuur in stand via de sociale media: op Facebook zie je voortdurend wat je vrienden doen, waar ze nu weer naartoe zijn gereisd, en wat jij nu mist. En dan zijn er door de economische crisis ook nog eens minder banen; alleen al daarom moeten we harder studeren en beter ons best doen.'

Veel twintigers, schrijf je, zijn daarbij voortdurend bezig met het pimpen van hun cv; cv-inflatie noem je dat.

'Ja, je moet steeds meer doen om hetzelfde te bereiken. Maar ik geef toe dat het moeilijk is je eraan te onttrekken, want daar heb je alleen jezelf maar mee.'

**Een goed salaris, een mooi pak, een dikke auto, en over de hele wereld grote bedrijven helpen om nog meer geld te verdienen, dat leek je ooit wel gaaf, heb je weleens gezegd. Waarom?**

'Omdat het onder mijn vrienden het hoogst aangeschreven staat. Het gaat alleen maar om extrinsieke motivatie, niet zozeer om de inhoud van het werk. De aantrekkelijkheid zit hem in het feit dat het *cutting edge* is, dat er veel geld in omgaat, dat het macht uitstraalt en status geeft. Ik heb wel eens meegedaan aan een bedrijfsdag op de hoogste verdieping van de Rembrandttoren. Er waren allemaal

superslimme mensen, allemaal in strak pak. Mijn niveau was goed, het was heel tof, maar het was ook heel vreemd. Het leek op een vleeskeuring, of op zoiets als hospiteren in een studentenhuus. Het was een erg competitieve bijeenkomst. Terwijl we met zijn allen geen idee hadden wat we bij die bedrijven zouden gaan doen of waar we terecht zouden komen. Nadat ik een halfjaar in Parijs in een leuk lab had gewerkt, besloot ik om toch maar niet in het bedrijfsleven aan de slag te gaan.'

**In je boek citeer je een Harvard-hoogleraar die zegt dat onomkeerbare keuzes meer tevredenheid opleveren dan keuzes die je kunt terugdraaien. Dus zeg je: zorg dat je keuzes onomkeerbaar zijn. Dat treft: wie in de geneeskunde een bepaalde specialisatie kiest, kan maar moeilijk terug.**

'Kan zijn, maar zeker als het om de keuze van een specialisatie gaat, snakken jonge artsen naar informatie, zo is mijn ervaring. Hoe zullen we dit werk vinden over vijf jaar, vragen ze zich af. Dat kan tot eindeloos gepieker en getob leiden. Men zegt: om gelukkig te worden, moet je de juiste keuzes maken. Ik zeg: de juiste keuze bestaat helemaal niet. Of je gelukkiger wordt van urologie dan van kindergeneeskunde, vraag ik me af: daar is waarschijnlijk geen wezenlijk verschil tussen. Dat keuzes voor



**Jeroen van Baar** (1990) studeerde psychologie en neurowetenschappen in Utrecht (University College) en Parijs. Hij is als onderzoeker verbonden aan het Donders Institute for Brain, Cognition and Behaviour in Nijmegen en werkt aan een proefschrift over hoe mensen keuzes maken en welke hersenprocessen daarbij een rol spelen. Zijn boek *De Prestatiegeneratie*, dat inmiddels aan een tweede druk toe is, verscheen bij uitgeverij Atlas Contact.

@jeroen\_van\_baar

Zie ook: [www.prestatiegeneratie.nl](http://www.prestatiegeneratie.nl)

een specialisme nagenoeg onomkeerbaar zijn, is daarom goed. Maar ja, voor je het weet gaan ze een programma opzetten waarin je je keuze twee jaar lang kan proberen.'

Zoiets komt eraan. Dat heet het dedicated schakeljaar. Je kunt dan proeven aan het specialisme dat je uiteindelijk wilt doen.

'Niet doen! Zo zaai je alleen maar twijfel. We hebben te veel keuzemogelijkheden. Ik vind dat we veel vaker keuzes zouden moeten maken zonder dat we weten waar we aan beginnen.'

### **Je hebt zelf ook overwogen om geneeskunde te gaan studeren. Waarom ben je daarvan afgestapt?**

Jeroen van Baar lacht: 'Precies om wat ik net zei: vanwege de onverdraaglijke gedachte dat ik dan nu al zou weten wat ik over dertig of veertig jaar aan het doen ben.'

### **Wat is je advies aan 'de prestatiegeneratie', dus aan de studenten van nu?**

'Het is moeilijk om in je eentje de trend te keren. Dat zou een soort collectieve actie moeten zijn en dat zie ik niet gebeuren. Dus pimp je cv dan maar op, maar relativeer vooral het belang. Tob niet te lang over een keuze. Beter nog: kies in een opwelling. Kijk waar het schip strandt. En wees niet bang voor de middelmaat: als je gelukkig kunt zijn met het statistisch gemiddelde, met de doorsnee en de schoonheid van de status quo, dan heb je goud in handen.'

### **Hoe is het met je generatiegenoten over – zeg – twintig jaar?**

'O, goed. Dat worden geen massale depressies, hoor. We lopen vanzelf tegen grote teleurstelling aan, en juist dat zal in veel gevallen positief voor ons uitpakken. Of we worden verliefd, gaan een burgerlijk leven leiden en geven al dat gereis naar verre oorden op. Hoe dan ook, we zullen geleerd hebben onszelf te beperken.'

*Ais*