

Inhoud

Proloog	7
DEEL I – Oorzaken	13
1 Een anatomie van onzekerheid	15
2 De onzekerheidsparadox	30
3 De comeback van de geschiedenis	52
4 De expertisekloof	75
5 De onzekerheidsepidemie	97
DEEL II – Gevolgen	105
6 Het statussyndroom	107
7 Aangeleerde hulpeloosheid	121
8 <i>Take back control</i>	137
9 Onbehagen	152
10 <i>Flatten the curve</i>	170
DEEL III – Oplossingen	177
11 Onzekerheidstolerantie	179
12 Adieu, resultaat	200
13 Collectieve daadkracht	221
14 Echte Redenen	243
15 Het nieuwe normaal	262
Dankwoord	269
Noten	271

Proloog

Ik ben altijd op zoek naar zekerheid. Als ik bijvoorbeeld met een paar vrienden naar de film ga, bekijk ik van tevoren de gemiddelde reviewscore van wat er draait, zodat ik geen risico loop om een slechte film te zien. Een uurtje voor aanvang stipel ik de fietsroute uit op Google Maps, ook al weet ik ongeveer waar het is. Ik bekijk de weerapp en trek voor de zekerheid een regenjas aan. Na aankomst in de bioscoop check ik continu mijn telefoon om te zien waar de anderen blijven. Ik vraag na of er een pauze in de film zit of niet. Na afloop drinken we een biertje. Iemand oppert dat de hoofdrolspeler vorig jaar nog de slechterik was in een film met Matt Damon; ik trek het gelijk even na op Wikipedia (het klopt). En voordat we naar huis gaan stuur ik een tikkie om op de cent nauwkeurig de kosten van het avondje te delen.

Natuurlijk ben ik niet alleen. We zijn allemaal verknocht aan zekerheid. Zeker in Nederland. Voorspelbaarheid zit ingebakken in onze cultuur. Als de bus twee minuten te laat is beginnen we al te briesen. Nederlanders gaan gerust ieder jaar naar dezelfde camping op vakantie. En Buienradar is niet voor niets een Nederlandse uitvinding; wij houden er nu eenmaal van om te weten of we door onweer overvallen zullen worden, en zo ja, hoe nat je dan precies wordt. Onderzoek bevestigt dit beeld. In 2004 ondervroegen sociaal psychologen mensen in zestig landen over hun cultuur.¹ Een van de dingen die de onderzoekers wilden begrijpen, was het vermijden van onzekerheid.

Ze vroegen bijvoorbeeld of de respondenten vonden dat een ‘gestructureerd leven met weinig onverwachte gebeurtenissen’ begerenswaardig is. En als je de resultaten op een rijtje zet, tekent zich een duidelijke top drie af van landen waar dit het meest werd beaamd: Zwitserland, Nederland en Duitsland.

Ook onze economie en maatschappij zijn ingericht op maximale zekerheid. We zijn een land van consumentenbescherming, huurbescherming en rechtsbescherming. We hebben vaste arbeidscontracten en spannen sterke vangnetten die je redden als je uitglijdt. We kunnen rustig slapen omdat we weten dat onze kinderen gratis naar een goede school kunnen en dat er straks een duurzaam pensioen op ons wacht. Wij weten ons beschermd door autoriteiten die het drinkwater, het zwemwater en het zeewater in de gaten houden. Dat gaat echt niet altijd goed, maar het achterliggende idee is kraakhelder: we willen weten waar we aan toe zijn en zijn gewend dat dat mogelijk is.

Wie de afgelopen jaren het nieuws heeft gevolgd, bekruipt echter het gevoel dat de wereld juist onzekerder wordt. De crises buitelen over elkaar heen. Dat bleek natuurlijk in 2020, toen de coronapandemie onze manier van leven op zijn kop zette. In 2023 werd duidelijk dat ook klimaatverandering ons bestaan steeds vaker in de war schopt. Spanje werd dat jaar geteisterd door grote droogte, waardoor oogsten mislukten, Noorwegen kreeg te maken met overstromingen en Nederlandse toeristen die op dezelfde Noord-Italiaanse camping stonden als altijd zagen daar ineens hun caravan bezwijken onder een hagelbui of modderstroom. En anno 2026 is de Russische dreiging in het oosten van Europa nog altijd niet afgewend. Ondertussen lezen we in de krant dat er wéér een nieuwe versie van Chat-GPT is die wéér meer banen op de tocht zet. De president van De Nederlandsche Bank, Olaf Sleijpen, overziet het geheel en concludeert dat er grote financiële onzekerheid schuilt in onze

economie. Volgens hem blijft het ‘code oranje’,² en daarmee doelt hij niet op de dresscode voor Koningsdag.

We hebben, kortom, een probleem met onzekerheid. We zijn verslingerd aan voorspelbaarheid, maar staan aan de vooravond van een onzekere eeuw.

Tussen deze trends groeit een spanning waar bijna niemand het over heeft, maar die ieders aandacht verdient. De afgelopen jaren ben ik gaan inzien dat deze spanning – de botsing tussen onze drang naar zekerheid en de groeiende onzekerheid in de wereld – ons gevoel en gedrag meer kan beheersen dan je zou denken. Als neurowetenschapper was ik betrokken bij studies naar mentale gezondheid onder de Nederlandse bevolking, naar polarisatie tussen Democraten en Republikeinen in de Verenigde Staten en naar sociale interacties tussen proefpersonen in het lab. Bij elk van deze thema’s bleek onzekerheid een sleutelbegrip te zijn.

Ook in mijn persoonlijke leven heb ik gezien hoezeer onzekerheid ons bestaan kan beïnvloeden. Vanwege mijn werk, de liefde en de pandemie heb ik de afgelopen vijftien jaar heen en weer gezworven tussen Nederland, Parijs, de Amerikaanse staat Rhode Island, de Duitse stad Freiburg en Washington D.C. Ik ben negen keer van land gewisseld en heb op zestien verschillende adressen gewoond. Het continue aanpassen aan een nieuwe omgeving was uitputtend en doet me inmiddels snakken naar stabiliteit. Maar op al die plekken, van hersenscanners in Nijmegen tot denktanks in D.C., deed ik ook nieuwe inzichten over onzekerheid op die in dit boek aan bod zullen komen.

Ik begon de puzzelstukjes pas echt bij elkaar te leggen toen ik in 2023 bij het Trimbos-instituut, het kennisinstituut voor mentale gezondheid, meewerkte aan een onderzoek naar prestatiedruk onder studenten. Mijn collega’s interviewden studenten over de bronnen van de prestatiedruk die ze ervoeren.

Je verwacht dan te horen dat dat vooral bronnen zijn binnen de studie zelf, zoals zware vakken of volle tentamenweken, of maatschappelijke normen waar deze studenten zich naar moeten schikken. Maar toen ik op een dinsdagochtend in een vergadering zat waar de bevindingen werden gedeeld, bleek dat studenten vooral prestatiedruk voelden omdat de wereld om hen heen zo onzeker was.³ Door klimaatverandering, automatisering en een extreem krappe woningmarkt voelden zij zich niet veilig in hun eigen toekomst. Maar, zo was de redenering van deze worstelende studenten, als je goed presteert heb je na je studie de grootste kans op een rijk, succesvol en dus zeker bestaan. De top bereiken in je studie geeft je een pantser waarmee je de dreigingen van het volwassen leven aankunt.

Deze onderzoeksresultaten verrasten me. Toen ik me tien jaar geleden verdiepte in prestatiedruk voor mijn boek *De prestatiegeneratie*, trof ik vooral jongeren aan die koste wat kost het beste uit het leven wilden halen. Zoals documentairemaakster Roos van Ees destijds zei in de documentaire *De BV IK* (2011): 'Als ik eraan denk dat ik een gewóne student zou zijn, dan heb ik echt het gevoel dat ik mijn leven aan het verpesten ben.' De prestatiedruk van de millennials kwam vooral voort uit een eindeloze *fear of missing out*, gevoed door rijkdom, keuzevrijheid en onderlinge vergelijking op sociale media. De huidige generatie studenten ervaart eerder *fear of falling*: onzekerheid over het behoud van je maatschappelijke positie en welzijn. En bij wijze van oplossing zetten ze alles op alles om sterker te zijn dan de mensen om hen heen.

Dit zette me aan het denken. Wat als de situatie van deze studenten slechts het topje van de ijsberg is? We kennen allemaal wel iemand die lijdt onder stress, prestatiedruk of burn-out, of hebben daar zelf mee te maken. Een groeiende minderheid van ons land kampt zelfs met een depressie of angststoornis. Niet zelden zijn deze problemen geworteld in onzekerheden rond

werk, woning, relatie of pensioen, die door de verschillende crises alleen maar toenemen. En hoe we ermee omgaan? We zoeken krampachtig naar méér zekerheid. Ouders houden hun schoolgaande kinderen in de gaten via Magister, tieners houden elkaar in de gaten via sociale media en we houden onszelf in de gaten met weegschalen en slaapscores. Als kers op de taart adviseert de Rijksoverheid ons om vooral een noodpakket in huis te halen, opdat ieder gezin zichzelf kan redden tijdens een ramp of oorlog. Wat als deze reactie, net als de prestatiedruk van studenten, uiteindelijk averechts werkt? Wat als we ons met een noodpakket niet veiliger, maar kwetsbaarder voelen? En wat als zekerheidszucht het niet makkelijker, maar moeilijker maakt om de uitdagingen van onze tijd aan te gaan? Misschien hebben we juist een cultuur van openheid, vernieuwing, samenwerking en moed nodig. Hoe komen we daar?

Om deze vragen te beantwoorden heb ik het boek geschreven dat je nu leest. En ik ben er inmiddels van overtuigd: onzekerheid is een van de belangrijkste thema's van onze tijd. De komende vijftien hoofdstukken neem ik je mee op de ontdekkingsreis die ik de afgelopen jaren heb afgelegd. In deel I laat ik je zien wat onzekerheid is (hoofdstuk 1), hoe we ons ertoe verhouden (hoofdstuk 2) en hoe het zich de afgelopen decennia heeft ontwikkeld (hoofdstuk 3 en 4). Zo wordt duidelijk waar ons probleem met onzekerheid vandaan komt en waarom we wat mij betreft zelfs kunnen spreken van een 'onzekerheids-epidemie' (hoofdstuk 5). In deel II laat ik zien hoe onzekerheid niet alleen prestatiedruk in de hand werkt, maar een voedingsbodem vormt voor allerlei actuele problemen. Een overmaat aan onzekerheid draagt bij aan stress, politieke polarisatie en maatschappelijk onbehagen: dat wordt duidelijk wanneer we naar de wereld kijken door de lens van onzekerheid. In deel III gaan we over tot de hamvraag. Hoe lossen we ons probleem met onzekerheid op? Ondanks mijn eigen worstelingen met

onzekerheid zie ik de toekomst positief in, want in mijn onderzoek ben ik strategieën tegengekomen waarmee onzekerheid niet een vijand, maar een vriend kan worden. En waarmee we dat krampachtige zoeken naar zekerheid voorgoed achter ons kunnen laten.

Voordat we daar komen moeten we eerst een landkaart tekenen voor onze ontdekkingsreis. Onzekerheid is een verwarrende verzamelterm, waar iedereen iets anders in kan zien. Bovendien kan het woord 'onzekerheid' door de vele crises van de afgelopen jaren inmiddels aanvoelen als holle frase of bangmakerij. Om grip op de situatie te krijgen gaan we die onzekerheid ontleden. Tijd voor een anatomische les.

DEEL I

Oorzaken



1

Een anatomie van onzekerheid

De militaire verdediging van Nederland wordt sinds 1949 gegarandeerd door de Noord-Atlantische Verdragsorganisatie (NAVO), een samenwerking van 31 landen die Nederland de rugdekking oplevert van onder meer de Verenigde Staten en het Verenigd Koninkrijk. Maar dit pact wankelt. De Amerikaanse president Donald Trump heeft al vaak laten weten dat hij geen zin heeft om de oorlogen van Europese partners uit te vechten. En in januari 2024 waarschuwde admiraal Rob Bauer, toenmalig voorzitter van het Militair Comité van de NAVO, in een speech op het hoofdkwartier in Brussel voor een ‘nieuw, onvoorspelbaar tijdperk’. Volgens Bauer bewegen we ‘van een tijdperk waarin alles planbaar, voorspelbaar, controleerbaar en gericht op efficiëntie was, naar een tijdperk waarin alles op elk moment kan gebeuren. Een tijdperk waarin we het onverwachte moeten verwachten.’¹ Met dit appel op onze onzekerheid maande Bauer de NAVO-leden om eindelijk de afgesproken 2 procent van het bruto binnenlands product aan defensie te besteden – en onder druk van Trump is deze eis inmiddels opgehoogd naar 5 procent.

Militaire dreiging is slechts één voorbeeld van de vele manieren waarop onzekerheid in de wereld toeneemt (hierover meer in hoofdstuk 3). En die wereldwijde onzekerheden vormen slechts een deel van alle onzekerheid waarmee je als mens te maken krijgt, want onzekerheid slaat bijvoorbeeld ook op je proefwerk volgende week of de toekomst van je nieuwe relatie.

Onzekerheid is dus een containerbegrip, dat zowel je huurprijs van volgende maand als de acties van Rusland op het wereldtoneel kan omvatten. Het is een modewoord dat van de kof-fiemachine tot in de Tweede Kamer opgeld doet. En het is ongrijpbaar, omdat iedereen er iets anders mee lijkt te bedoelen.

Om ons probleem met onzekerheid te kunnen doorgronden moeten we eerst orde scheppen in deze chaos. Waar hebben we het eigenlijk over als we het over onzekerheid hebben? Welke verschillende soorten onzekerheid zijn er, en hoe kunnen we ons ertoe verhouden? We gaan te rade bij verschillende deelgebieden van de wetenschap, te beginnen bij – hoe kan het ook anders – de geschiedenis.

Wat als...

Onzekerheid begint bij het besef dat de werkelijkheid slechts één mogelijkheid is van vele. Dat klinkt cryptisch, maar dat is het niet. De wereld waar we in leven, en het leven dat we daadwerkelijk hebben, had er simpelweg ook anders uit kunnen zien. Ga maar na. Ken je dat knagende gevoel dat je een belangrijk moment in je leven anders had moeten aanpakken? ‘Had ik tijdens dat sollicitatiegesprek maar een ontspannen grapje gemaakt, dan had ik de baan gekregen.’ ‘Had ik die penalty maar naar rechts geschoten in plaats van naar links, dan stonden we nu in de finale.’ ‘Waren we maar naar de zuidkant van de Alpen gereden, dan hadden we ten minste nog wat zon gehad.’ Enzovoort. Door de gevolgen van niet-gemaakte keuzes in ons hoofd af te spelen creëren we een ‘alternatieve geschiedenis’ die ons kan vervullen met spijt of, als je juist tevreden bent met de daadwerkelijke uitkomst, opluchting.

Door deze emotionele lading spreekt de vraag ‘Wat als?’ enorm tot de verbeelding. In 1931 stelde de Britse journalist