

The bucket list: wat moet je voor je dertigste gedaan hebben?

Achtergrondverhaal voor Trajectum #6 2012/2013

‘Bucket list’ betekent letterlijk: de dingen die je gedaan wilt hebben ‘before you kick the bucket’, oftewel: voor je doodgaat. De Amerikaanse uitdrukking werd wereldberoemd door de gelijknamige zoetsappige film uit 2007 met Morgan Freeman en Jack Nicholson. Twee oudere mannen op het randje van de dood liggen in dezelfde ziekenhuiskamer. De één gelukkig getrouwd, maar met onder zijn bed een verfrommelde bucket list met dingen die hij nooit heeft kunnen doen (witness something truly majestic, kiss the most beautiful girl in the world en meer van dit soort sentimenteels), de ander met een sloot geld, maar ongelukkig in de liefde. Eén plus één is twee en een tranentrekker van jewelste is het gevolg.

‘**Parachutistenbrevet**’ staat met stip bovenaan de bucket list van Alex Westerman (21), tweedejaars Communication en Media Design. Ze zag de film destijds en maakte direct daarna haar eerste lijst. ‘Half voor de grap, maar toch ook serieus.’ Inmiddels heeft ‘binnen vier jaar mijn studie halen’ op haar lijst voorrang gekregen, want pas dan kan ze gaan sparen voor het prijzige brevet. Ook op de lijst – na haar studie – staan: een cursus fotografie en een cursus dieren trainen (ze deed eerder mbo zoo-management). Hoe ze dit uiteindelijk allemaal wil combineren in haar leven, ‘daar kom ik vanzelf wel achter’.

Een dak boven je hoofd, voldoende eten, veiligheid, vrienden. Iedereen die de basisdingen in het leven op orde heeft (google: Piramide van Maslow) gaat zich vanzelf bezighouden met vragen rondom zelfontplooiing en zingeving en ontwikkelt wensen en verlangens. Sommigen (zoals Alex) letterlijk in een lijst, anderen op abstractere wijze, in hun hoofd. Maar wat nou opvalt: de generatie die nu tussen de 18 en de 30 jaar is doet dit meer dan ooit.

Psycholoog Thijs Launspach en oprichter van platform GenerationWhy Aik Kramer beschrijven deze fase in het leven van deze groep in hun nieuwe boek Quarterlife, een handboek voor twintigers van nu. Ze interviewden voor hun boek zestien quarterlifers en we kunnen alvast verklappen: op hun bucket list stond niet ‘zwemmen met dolfijnen’ bovenaan, maar veel serieuzere doelen, met name over persoonlijke ontwikkeling. Aik Kramer: ‘Deze twintigers zijn opgegroeid in welvaart en zijn constant vragen gesteld als: wat vind je leuk, waar word je gelukkig van. Zelfontplooiing is ontzettend belangrijk voor ze, nog meer dan macht en status.’

De magische grens van 30 lijkt voor de gemiddelde quarterlifer een punt geworden waarop je een aantal dingen in je leven moet hebben gedaan of behaald, daarna ga je je settelen en zijn er onomkeerbare keuzes gemaakt, of zo lijkt het tenmiste. Die periode tussen je 18e en 30e krijgt daardoor behoorlijke lading: enerzijds een verlengstuk van de jeugd (maar zonder de restricties van ouders, hoera), anderzijds een periode waarin je jezelf moet bewijzen, je alles uit jezelf moet halen, stappen moet hebben gezet. Thijs Launspach: ‘We leven in een

meerkeuzemaatschappij. Studie, werk, werkvorm, relaties. Keuzes maken is complexer geworden, daarvoor is een langere experimenteerfase nodig. De quarterlifer is heel vrij opgevoed, door iemand uit de babyboomgeneratie (1940-1955) of generatie X (1955-1970): je mag doen met je leven wat je wilt, en niet meer: je moet worden zoals ik. En voordat je dát weet, dat duurt wel even. Veel opleidingen zijn tegenwoordig breed opgezet, je wordt vooral algemeen opgeleid. Als je klaar bent, heb je nou niet bepaald een vak geleerd. Wat je echt wilt en kunt, ontwikkel je na je studie door in werk en vrije tijd. De vrijheid die je hebt om te exploreren is vanzelfsprekend geworden.'

'Een roadtrip door Amerika met mijn vriend, over drie of vier jaar', staat er op de bucket list van Irene van der Thiel (23), tweedejaars logopedie. Daarnaast staan er ook minder concrete wensen op, ze noemt ze 'meer gevoel dan plan', zoals: ruimte voor haar ideeën over onderwijs. Ze ontdekte zelf pas na twee pogingen tot studies (Cultureel Maatschappelijke Vorming en Pabo) dat ze ADHD heeft. Met hulp van therapie en medicatie heeft ze nu eindelijk haar eerste tentamenweek gehaald zonder herkansingen. Kinderen positief benaderen in hun leerproblemen, daar denkt ze momenteel veel over na en ze hoopt met die gedachten in de toekomst iets te kunnen doen. Hoe, dat weet ze nog niet. Geen probleem dat Irene dat nog niet weet, zegt Aik Kramer. Daar is deze levensfase ook voor bedoeld. Maar op een gegeven moment is het wel slim om concrete criteria te vinden waarop je je doelen beoordeeld. 'Als je bijvoorbeeld net zoveel geld wilt verdienen als Mark Zuckerberg, maar ook elke dag wilt schilderen, kun je je afvragen hoe reëel dat is.' De grote valkuil van een lange lijst met vage doelen is namelijk: te hoge verwachting en daarmee onvermijdelijke teleurstelling (in het jargon heet dit: de quarterlifecrisis). Thijs Launspach: 'Herkenbaar, reageert Irene van Thiel. 'Soms ga ik heel geforceerd de hele week sla eten en oefenen met dansen omdat ik denk dat dat mijn nieuwe doel is. Na een week denk ik: zo kan-ie wel weer. Alle plezier is er af en ik realiseer me dat dit niet de manier is.'

De ideale bucket list, hoe ziet die er dan uit? Aik Kramer: 'Wees concreet in je doelen. Niet: ik wil succesvol worden maar: ik wil in die functie dát gaan verdienen. Met een goede bucket list weet je waar je aan toe bent.' Maar aan de andere kant, zo zeggen de schrijvers ook: staar je niet blind op die doelen. Aik: 'Je creëert opties, je legt niet je hele leven vast.' Thijs: 'Blijf jezelf onderzoeken. Ik kan me goed voorstellen dat iets wat je op je 22e vindt, op je 28e heel anders kan zijn. Een paar bijzondere verhalen uit ons boek gaan juist over mensen die met een omweg heel ergens uitkwamen dan ze verwachtten, maar wel precies op de plek waar ze eigenlijk wilden zijn. Gun het jezelf dus ook om op je bek te gaan.' Op je bek gaan, wat nou als dat Alex Westerman zou overkomen? 'Simpel. Dan ga ik wat anders doen. Ik vind genoeg dingen leuk. Als ik bijvoorbeeld geen werk vind, zoek ik wat in een andere sector.' Ze is exemplarisch voor de gemiddelde quarterlifer, aldus Aik Kramer. 'Het voordeel van deze generatie is dat ze heel flexibel zijn. Ze zijn gewend zich snel aan te passen aan een nieuwe omgeving.' Heel handig, want de toekomst ziet er niet rooskleurig uit. Het is maar afwachten of ze na hun studie een passende baan vinden. Ook Irene van Thiel is positief ingesteld. 'Als ik straks 30 ben en ik heb vijf kinderen: prima. Er is continu verandering, we worden niet voor niets de zapeugd genoemd. Het is ook fijn om niet precies te weten wat je gaat worden. Ik ervaar dit als een superwaardevolle periode.'

MEER LEZEN?

Quarterlife is het deze maand verschenen boek van Aik Kramer en Thijs Launspach. Een lekker leesbaar handboek voor en over twintigers van nu. Aik Kramer (1980) is bestuursrechtadvocaat, mediator en oprichter van GenerationWhy, een platform voor voor jonge mediators. Thijs Launspach (1988) werkt als psycholoog bij GenerationWhy. Tijdens zijn studie psychologie deed hij onderzoek naar de quarterlifecrisis. Quarterlife, uitgeverij Bert Bakker, €17,95, ISBN: 978 90 351 3888 9