

‘De waarheid is dat je wél zo bent’

De mens is een ellendig wezen. Dat is de enige conclusie die je kunt trekken na lezing van het nieuwe boek van Roos Vonk. ‘De meeste fouten van mensen komen voort uit domheid.’

Door Wilma de Rek

Wat ons de das om doet, is dat we op een hedonistische manier gelukkig willen zijn. Daarom gaat het ook fout met de mensheid. Mensen willen genieten, dus ze willen goedkoop vlees. Ze willen autorijden. Ze willen op vakantie met het vliegtuig. En ze willen niet dat die dingen hen worden afgepakt. Dus gaat de aarde naar de kloten. We leven alsof we nog drie reservebollen hebben.’

Wanneer viel het u voor het eerst op dat mensen niet deugen?

‘Ik denk dat dat met het ouder worden steeds erger is geworden. Als kind was ik niet zo. In de basis ben ik wel goed van vertrouwen. Dat is mijn eeuwige dilemma: in mijn hart geloof ik in mensen. Dus ik ben heel vaak teleurgesteld. En dan denk ik weer: hoe kun je nou teleurgesteld zijn, trut? Je wist toch dat mensen zo zijn? Altijd hoop ik dat mensen leuker, integerder en onbaatzuchtiger zijn dan ze zijn.’

Roos Vonk (50) is hoogleraar sociale psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen, schrijver, columnist voor *Intermediair* en *Psychologie Magazine*. Deze week verschijnt haar boek *Menselijke gebreken voor gevorderden*, de opvolger van *Ego’s en andere ongemakken* uit 2009.

De mens is een ellendig wezen; dat is de enige conclusie die je na lezing kunt trekken. Van alle diersoorten die we kennen, is de mens zonder meer de akeligste en de naaste, met zijn oeverloze aandachtttrekkerij, zijn gelieg en bedrieg en zijn egoïstische gedrag.

Toch is de ondertoon in Vonks stukken mild. ‘Dat klopt. De meeste fouten van mensen komen voort uit domheid. Mensen doen ergerniswekkende, immorele dingen: ze laten het kortetermijnbelang steevast prevaleren boven het langetermijnbelang, ze gedragen zich hebzuchtig. Dat is allemaal niet zo sympathiek. Maar ik geloof niet dat er iemand is die ’s ochtenden handenwringend opstaat met het idee: laat ik nou eens even kijken wie ik vandaag weer te grazen kan nemen om er zelf beter van te worden. Zo werkt het niet.’

We kunnen er eigenlijk niks aan doen?

‘Dat wel, maar ons instinct is een heel sterke, drijvende kracht, net als bij andere dieren. Het is gericht op een kleine wereld, op ‘ik wil me goed voelen’. Mensen hebben het grootste deel van hun evolutionaire geschiedenis doorgebracht in overzichtelijke groepen van enkele tientallen soortgenoten. Toen we nog nomaden waren, leefden we bij de dag. Daar gold: wat van jou is, is van mij. Als je een zwijn had gevangen, was het volkomen logisch dat je dat met iedereen deelde, want in je een-tje kon je het niet op; en de volgende dag ving iemand anders misschien iets.

‘In zo’n situatie ben je niet bezig met je ‘ik’. Je bent onderdeel van de groep, het ego heb je niet nodig. Als je de groep exploiteert omwille van jezelf, is dat onmiddellijk zichtbaar voor iedereen. Dan heb je geen leven meer; je wordt uit de groep gekukeld, of alle kinderen gaan je uitlachen.’

En ons getob met onszelf heeft vooral

te maken met het feit dat wij die groepen zijn ontgroeid.

‘Ja, dat is althans de theorie van Leonard Martin, een Amerikaanse collega van mij, en ik geloof daar wel in. Martin heeft zich verdiept in die nomadenstammen, en hij zegt dat vrijwel alle neurosen in onze samenleving zijn terug te voeren op het feit dat wij niet meer in een dynamische interactie staan met onze omgeving.

‘Zijn theorie gaat over *immediate/delayed compensation*. Mensen in kleine nomadenstammen krijgen altijd meteen feedback op wat ze aan het doen zijn, of dat nu hout sprokkelen is of voedsel zoeken; er is een constante interactie tussen jou en je omgeving. In onze tijd is er alleen *delayed feedback*. Ik schrijf een boek, het duurt een jaar voor het af is, nog een paar maanden voor het in de winkel ligt, en pas dan komt er eindelijk iemand zeggen: wat

“

Het ego is voortdurend bezig jou op te pompen, je ervan te verzekeren dat je ertoe doet

is dat een leuk boek – hoop ik. Al die tijd die ik doorbreng met schrijven, weet ik niet wat de lezer ervan vindt.

‘Dat geldt voor bijna alles wat we doen. Op school moet je je best doen voor later; op je werk ben je bezig met langetermijnprojecten. Die uitgestelde feedback klopt volgens Martin niet met hoe wij van nature in elkaar zitten. Daarom hebben we compensatiemechanismen ontwikkeld: om de onmiddellijke feedback uit je omgeving te vervangen. Een van die compensatiemechanismen is het ego. Het ego zegt: ‘Stil maar hoor, het gaat lukken, je bent geweldig’, en daarmee stel je jezelf gerust. Het ego is voortdurend bezig jou op te pompen, je ervan te verzekeren dat je ertoe doet, dat je echt wel belangrijk bent.

‘Zaken als macht, aanzien en geld zijn ook niet helemaal overbodig. Ze zijn ook instrumenteel. Mijn ego vindt het leuk als ik in de krant sta en als mensen dan zeggen: goh, die Vonk, die had interessante dingen te zeggen. Mensen die ontkennen dat ze daar gevoelig voor zijn, die geloof ik niet. Maar het is ook instrumenteel. Want als er positieve publiciteit is, verkoop ik meer boeken.’

En als u honderdduizend boeken verkoopt maar wel een beroerde recensie krijgt?

‘Nou, dat zou ik niet fijn vinden. Maar daar verzin ik dan, zonder dat ik me dat bewust ben, een list op. Want mensen hebben een heel handig psychologisch immuunsysteem – in mijn boek schrijf ik daar ook over. Het psychologisch immuunsysteem werkt als een soort spin-



doctor: wat er ook gebeurt, je vindt altijd wel een manier om het voor je zelf zo te draaien dat je er toch vrede mee kunt hebben. Kijk naar iemand als Heleen van Royen. Ze verkoopt heel veel boeken, die worden bekritiseerd, en wat zegt ze: *so what?* Er zijn duizenden mensen die mijn boeken willen lezen, wat kan mij die ene recensent schelen. ‘Zo zou ik zelf waarschijnlijk ook reageren. En dat is ook de thematiek in mijn boek: iedereen is geneigd van zichzelf te zeggen dat hij zo niet is, dat hij dit of dat nooit zou doen; maar de waarheid is dat je wél zo bent. Je moet aannemen dat je net zo bent als ieder mens. Uit onderzoek blijkt keer op keer dat mensen anderen veel beter beoordelen dan zichzelf. Emily Pronin heeft dat de ‘introspectie-illusie’ genoemd, het gevoel dat je bij jezelf naar binnen kunt kijken en wel ongeveer weet hoe het zit.

‘Maar dat weet je helemaal niet. Bij conflicten of onenigheid denk je altijd: wat is die ander toch vooringenomen. Wat staat die ander niet open voor argumenten. Dat iemand toch zo onredelijk kan zijn! Maar die ander denkt precies hetzelfde van jou. Die vindt dat jij niet openstaat voor argumenten, en dat jij onredelijk bent. Een mens ziet zichzelf altijd als adequaat reagerend op de situatie zoals hij die waarneemt. Maar dat ziet die ander ook, en dat vergeten we.’

Maar als je dit soort dingen eenmaal weet, prik je er toch doorheen? Dan laat je je voortaan niet meer foppen door psychologische immuunsystemen of andere enge spindoctors.

‘Toch wel. De drift om je lekker te voelen, is heel sterk. Dat is het primaat van instincten – en instincten werken niet alleen lichamelijk maar ook psychologisch. Mensen hebben grofweg twee systemen: het impulsieve systeem, een heel rudimentair, associatief systeem dat deels door instincten wordt aangestuurd; en het reflectieve systeem. Het impulsieve systeem staat altijd aan, en zegt eigenlijk: ik wil me fijn voelen, en ik wil ongemak en pijn vermijden. Dat was ooit van overlevingswaarde. Het reflectieve systeem is meer beschouwend, redenerend. Dat staat alleen aan als je genoeg aandacht hebt; het vraagt bewustzijn. Het impulsieve systeem is evolutionair gezien veel ouder, en dus ook krachtiger.’

Kun je dan nog wel verder komen, als mens zijnde?

‘Die discussie wordt ook wel gevoerd als het over de vrije wil gaat. Er wordt

“

Je kunt zeggen : de mensen deugen niet, en dan afhaken, maar dan heb je geen fijn leven

vaak gezegd: dat onbewuste doet maar van alles, wij staan erbij en kijken ernaar, en we verziinnen achteraf waarom iets wel of geen goed idee was. Maar het is niet zo dat dat onbewuste maar volslagen autonoom zijn eigen programma afdraait; bewust en onbewust staan in voortdurende wisselwerking met elkaar. Je kunt met je bewustzijn input verschaffen aan het onbewuste. Je kunt een moment van beschouwing inlassen en bedenken: o, daar was dat aan de hand. Dan gebruik je je reflectieve kant.’

Bent u zelf een beetje opgeschoten, in de loop der jaren?

‘O, absoluut. Maar ik zal niet zeggen dat ik er al ben. Een voorbeeld: toen de *Volkskrant* in het wetenschapskatern met de *Gammaanon* begon, en ik las wie er allemaal aan gingen meedoen, was mijn eerste reactie: en waarom hebben ze mij niet gevraagd? Meteen daarna zag ik mezelf mokkend boven die krant hangen.

‘De primitieve, eerste reactie is: rotkrant. Daarmee bescherm je jezelf. De truc is dat je in dit soort kwesties juist naar de pijn toe moet. Dat gaat in tegen al je instincten, want die willen dat je de pijn vermijdt. Het geheim van zelfontwikkeling is dat je er desondanks naartoe gaat. Ik heb een tijd gewerkt als coach en gemerkt dat het pijnpunt eigenlijk altijd hierover gaat: ze vinden me niet goed genoeg, ik mag er niet zijn, ik doe er niet toe.’

Maar dan ga je naar de pijn; en drie weken later gebeurt precies hetzelfde.

‘Zeker, het thema is ook niet ineens weg

– ik heb er zelf veertig jaar over gedaan om mezelf daarin een beetje te ontwikkelen. Maar je komt verder als je gaat zien dat het jouw gevoeligheden zijn, jouw zwaktes. Vanaf dat moment kun je ook kiezen: volg ik mijn instinct, of kan het ook anders?’

Wanneer dacht u voor het eerst: ik wil ertoe doen?

‘Al heel snel. Als kind zag ik mezelf als het alfavrouwtje, al kende ik die term toen nog niet. Ik was op de lagere school ook het alfameisje: ik zag er leuk uit, ik was slim en populair. Ik wilde zangeres worden en ik stond vaak voor de spiegel de liedjes van Barbra Streisand na te zingen. Ik ging naar het gymnasium en daar begon ik opeens allemaal onvoldoendes te halen. Dat komt: ik was verliefd op David Cassidy.’

Oei.

‘Goed, ik weet dat er op David Cassidy werd neergekeken. Maar wat had het dan moeten zijn? De Osmonds? En ik had wel een fanclub voor hem opgericht, met een paar honderd leden, terwijl ik nog maar 12 was!

‘Mijn moeder had zangles voor me geregeld, bij Len del Ferro aan de Apololaan in Amsterdam, terwijl wij in Ede woonden. Del Ferro zei op een dag dat er meer gevoel in moest, en dat ik als ik zangeres wilde worden, alles op alles moest zetten. Maar ik wist niet of ik dat wel wilde. Toen zei hij: kom maar terug als je het zeker weet. Dat was het einde van mijn zangcarrière. Uiteindelijk is het psychologie geworden.’

Waarom psychologie?

‘Ik weet het niet precies. Ik was altijd wel nieuwsgierig naar waarom mensen doen wat ze doen. En ik weet nog dat ik als puber een boek las over Freud omdat ik geïnteresseerd was in dromen.’

En de liefde voor dieren, wanneer kwam die? U bent een van de initiafiefnemers van het pleidooi voor duurzame veeteelt, dat vorig jaar door honderden wetenschappers is ondertekend.

‘Toen ik 10 was, vertelde de juffrouw op school dat mensen belangrijker waren dan dieren. Ik weet dat ik daar woest over was. En nog. De manier waarop wij met dieren omgaan, is mateloos arrogant. ‘Eigen volk eerst’, dat vinden veel mensen primitief en dom; maar ‘eigen soort eerst’ vinden ze volkomen normaal. Wat is het verschil? Waarom zijn mensen belangrijker dan dieren?’

‘Door dat duurzame veeteelt-initiatief merk ik hoe moeilijk het is met gevestigde belangen om te gaan. Elke keer als ik de krant lees, raak ik gedeprimeerd. Een woord als ‘koopkrachtplaatje’ alleen al. Van individuen snap ik dat ze aan hun eigenbelang denken - dat hangt samen met al die dingen waarover we het net hebben gehad. Maar van politici mag je verwachten dat ze daar bovenuit stijgen. Dat ze zich bekommeren om het koopkrachtplaatje van de generaties na ons. Ik heb geen kinderen, en soms denk ik: zoek het allemaal maar uit ook. Mijn tijd zal het wel duren. Maar zo wil ik niet zijn.

‘Eudaimonisch geluk is oneindig veel interessanter dan hedonistisch geluk: ben je datgene aan het doen waar je echt in gelooft? Ben je trouw aan wie je wilt zijn, in plaats van aan wat je wilt

TIPS & TRUCS

■ Nadenken over jezelf leidt niet tot zelfkennis, alleen tot privé-theorietjes die je hooguit als een leuke hobby kunt beschouwen. En tot depressie.

■ Slijmen werkt, ook al zegt iedereen dat hij niet slijmt en nooit beslijmd wordt. Al die keren dat je erin trapt, merk je het immers niet. Het is de dagelijkse smeerolie van het sociale verkeer.

■ Hoe dommer mensen zijn, des te meer ze zichzelf overschatten. Je kunt domme mensen niks verwijten, want ze missen het vermogen om te weten dat ze dom zijn.

■ Als een relatie hecht wordt, verdwijnt de passie; dat is op te lossen door iets te beginnen met iemand van wie je nooit zeker bent. Lekker spannend en hartstochtelijk.

■ Al die aandacht voor bevologenheid of voor EQ komt voort uit de ijdele hoop dat je daar wel aan kunt werken als je niet intelligent bent.

■ Mensen denken allemaal dat ze minder aan zelfbedrog doen dan anderen. Maar dat illustreert precies het probleem, dat we ons zelfbedrog niet in de gaten hebben.

■ Voor iedereen die vaak tobt over zichzelf heb ik slecht nieuws: het gaat niet om jou. Niemand is met je bezig. Het goede nieuws is: het gaat niet om jou! Je kunt ontspannen. Blunders, kapsels die niet willen zitten, wat het ook is waar je je druk om maakt: niemand let op je. Andere mensen zijn óók met zichzelf bezig, net als jij.

Roos Vonk: ‘Eigen volk eerst’, dat vinden veel mensen primitief en dom; maar ‘eigen soort eerst’ vinden ze volkomen normaal. Wat is het verschil? Waarom zijn mensen belangrijker dan dieren?’

Foto Marcel van den Bergh / de Volkskrant

hebben? Mensen staan daar te weinig bij stil. Ik doe dat ook niet automatisch, je hebt daar je bewustzijn bij nodig en je moet je reflectieve zelf aan het werk zetten.

‘Wat mijzelf betreft, los van mijn eigen ijdelheid en zwakheden: ik probeer mensen te inspireren. Met columns en stukjes en boeken en lezingen. En door een hoop herrie te maken over zoiets als die duurzame veeteelt. Mensen zijn vaak hardleers, maar ik blijf het proberen. Je moet toch wat? Je kunt zeggen: de mensen deugen niet, en dan afhaken, maar dan heb je geen fijn leven. Ik heb een leuker leven als ik toch blijf geloven dat ik iets kan bijdragen, als ik mensen kan prikkelen hun betere kanten omhoog te halen.’

U woont afgelegen, in een bos; geen man, geen kinderen.

‘Maar wel twee varkens, drie kippen, een poes en twee honden. Ik heb het met die dieren echt enorm naar mijn zin. Ik heb een paar langdurige relaties gehad, en ik sluit heus niet uit dat er nog eens iemand komt, maar op dit moment heeft het niet mijn belangstelling.

‘Ook in een relatie kan ik niet teveel menselijke gebreken verdragen. Dat heb ik er gewoon niet voor over. Mijn beeld van de echte liefde bestaat zeker nog, maar wat ik juist op dit gebied niet wil, is mijn verwachtingen bijstellen. Ik vind liefde niet iets waar je concessies aan doet.’

Roos Vonk: Menselijke gebreken voor gevorderden, Scriptum Psychologie, 18,95 euro.