

‘Mensen hebben allerlei onbewuste psychologische trucs om de realiteit te verdraaien’

We zoeken geborgenheid maar koesteren intussen onze autonomie. De wrijving tussen die twee heeft in mijn leven voor veel warmte en voor evenzoveel barre koude gezorgd. Als ervaringsdeskundige ging ik op bezoek bij professor Roos Vonk, die er meerdere boeken over schreef.

TEKST: RICK DE LEEUW | BEELD: JACQUELINE DE HAAS



Roos Vonk (1960) is hoogleraar sociale psychologie. Haar boeken over de menselijke dwalingen en ons grillige menselijk handelen bereiken een groot publiek. Een gesprek over liefde, dieren en levenslust.

“Als meisje van 11 was ik tot over mijn oren verliefd op het Amerikaanse tieneridool David Cassidy. Mijn puberteit was grotendeels rond hem gebouwd. Ik had een fanclub voor hem opgericht, waar zo’n honderdvijftig meisjes lid van waren. Voor iets anders had ik nauwelijks nog tijd. Foto’s van hem verzamelen, nieuwtjes over hem zoeken, verhalen over hem schrijven en corresponderen met andere fans. Een dagtaak, die mijn ouders tot wanhoop dreef. Op school voerde ik niets uit, een vrije val. Van de eerste klas op het gymnasium werd ik teruggezet naar het vwo, in de derde moest ik naar de havo en daar bleef ik zitten. Mijn vader liet me de fanclub opheffen, en toen ging het pas helemaal mis. Na de geïdealiseerde liefde voor een popster ging ik met echte jongens aan de gang. Op de christelijke school in Ede waar ik toen zat, werd schande van mij gesproken. Ik was een levenslustig en nieuwsgierig meisje in een spijkerbroek met openstaande bloesjes. Ik droeg van die grote ronde pepper-orbellen en mijn nagels lakte ik zwart, net zoals Freddie Mercury van Queen. Ik maakte mijn ogen op en rookte Camel-filter. Ik was de nachtmerrie voor de streng religieuze burgerij van de Veluwe. Ik werd van school gestuurd en moest naar het Wagenings Lyceum. Na school reed ik op mijn Puch naar het café of naar de jongerensoos waar ik hasj rookte. Maar in Wageningen kon dat allemaal. Die school is mijn redding geweest, een *blessing in disguise*. Dat het daar veel ruimdenkender

was en er meer aan mijn verantwoordelijkheid werd overgelaten, paste beter bij mij. Ik ging harder werken en haalde zonder problemen mijn vwo-diploma.”

Onstuimige verhoudingen

“In mijn studententijd maakte ik me zorgen als er één avond in de week zonder een afspraakje was. Nu is dat andersom, meer dan één avond met sociale verplichtingen in de week plan ik niet. Ik ben al heel lang single. Ik heb twee keer lange tijd samengewoond en ben zeven jaar met een man geweest. Van nature heb ik een gezonde hechtingsstijl, zoals we dat in de psychologie noemen. Dat heeft ongeveer zeventig procent van de mensen. Het betekent dat je je kunt binden aan een ander, omdat je anderen vertrouwt en ook genoeg zelfvertrouwen hebt om te geloven dat die ander jou leuk vindt. Dat je daaraan twijfelt in het begin van een relatie hoort erbij. Dan zit je in de passionele fase waarin de relatie nog onzeker is. Dat is goed voor de seks, daarom vliegen de vonken ervanaf. Na een tijdje komt binding tot stand door oxytocine, het befaamde knuffelhormoon. Dan wordt de relatie knus, gezellig en veilig. Als dat zich op een gezonde manier ontwikkelt, ontstaat er een goede balans tussen autonomie en verbondenheid. Als dat evenwicht niet goed zit, kan een van de partners te afhankelijk van de ander worden of juist afstand gaan nemen. Als de één afhankelijker is dan de ander, versterken ze dat vaak in elkaar. Zo halen mensen het slechtste van elkaar naar boven. Een gebrek aan vertrouwen in de ander of in jezelf kan de hele boel kapot maken. Ik heb voldoende vertrouwen in mezelf voor een relatie, maar het komt er niet van. Mijn laatste duurde een

jaar of zes, maar die is al een tijd geleden. Daarna heb ik nog wel een paar onstuimige verhoudingen gehad met veel passie en geknetter, maar dat was meer het type foute man. Totaal ongeschikt voor een duurzame relatie, maar wel goed materiaal voor mijn boek over de liefde.”

Zonde van de tijd

“Ik weet niet of het er iets mee te maken heeft, maar toen ik tien jaar geleden mijn twee hondjes kreeg, ebde mijn verlangen naar een partner weg. De drive om op zoek te gaan verdween gaandeweg. Soms krijg ik een mail van een onbekende, als ik bijvoorbeeld met een interview in een blad heb gestaan. Dan stellen ze voor om eens een kop koffie te gaan drinken. Dan denk ik eerst: hé, wat leuk. Maar daarna stel ik me voor dat we ergens aan een tafeltje zitten en zeggen: ‘Nou daar zitten we dan.’ En dan denk ik: laat maar. Ik heb altijd veel te doen en ben bang dat ik het zonde van de tijd vind. Ik ben nu al vele jaren alleen en ben steeds meer gehecht geraakt aan mijn eigen leven. Als ik weer een relatie zou hebben, zou ik niet elke dag samen willen zijn. Dat hoeft geen belemmering te zijn, hechting is vooral emotioneel. Ik bedoel, je hoeft elkaar niet elke dag te zien om te weten dat je er voor elkaar bent. Idealiter is een relatie een soort springplank van waaruit je van alles onderneemt; doordat je je veilig voelt, durf je het honk te verlaten. Op die manier zou ik best weer een relatie willen. Maar ik zit in een moeilijke demografische groep: 50+ vrouw, hoogopgeleid. De relatiemarkt voor deze groep is heel krap, want aantrekkelijke hoogopgeleide mannen van mijn leeftijd kunnen makkelijk een vrouw van tien jaar jonger krijgen. Zo werkt het nu eenmaal.” ▶



‘Aantrekkelijke hoogopgeleide mannen van mijn leeftijd kunnen makkelijk een vrouw van tien jaar jonger krijgen’

1960 Wordt geboren in Leiden

1982 Studeert psychologie aan de universiteit van Leiden

1990 Promoveert met *The cognitive representation of persons*

1998 Publiceert haar eerste boek *De eerste indruk*

1999 Haar eerste studieboek verschijnt, *Cognitieve sociale psychologie*

1999 Wordt benoemd tot hoogleraar aan de Radboud universiteit in Nijmegen

2005 Wordt voorzitter van de Stichting Wakker Dier

Tragiek van het ouder worden

“Als ik op zaterdagochtend de krant zit te lezen en iets lees waar ik enthousiast of boos van word, dat is zo’n moment waarop ik een partner mis. Nu gooi ik mijn meningen op Twitter of Facebook. De sociale media zijn in dat opzicht ideaal, omdat ik het contact met anderen aan en uit kan zetten wanneer ik maar wil. Onlangs heb ik besloten dat ik niet meer naar feesten en etentjes ga waar meer dan vijf mensen zijn. Ik vind het leuker om in een kleinere groep met mensen te praten, dan heb je iedereen in beeld en het heeft meer diepgang. Ik heb al zo weinig tijd, en ik vind het ook heerlijk om alleen te zijn. Dan maak ik een schaal borrelhapjes, schenk een wijntje in en pak een goed boek. Hond erbij op de bank, meer heb ik niet nodig. Ik heb de laatste jaren vriendschappen laten verwateren omdat ik geen zin meer heb om over oppervlakkige ditjes en datjes te praten. Dat is de tragiek van het ouder worden; veel dingen die mooi en interessant zijn raken hun glans kwijt omdat je ze al eerder hebt gezien of meegemaakt.”

Realiteit verdraaien

“Ik heb lang geloofd in de maakbaarheid van de samenleving, in de vooruitgang en bovenal in de rationaliteit van de mens. Inmiddels heb ik door mijn studie en mijn ervaringen geleerd dat mensen helemaal niet rationeel zijn en dat ze onbedoeld een betere wereld vaak in de weg staan. Mensen hebben allerlei onbewuste psychologische trucs om de realiteit te verdraaien. We denken dat ons beeld van de wereld en van onszelf klopt, maar we maken er een versie van die ons bevalt. Dat is een verdedigingsmechanisme, een manier om onze menselijke gebreken en de zinloosheid van het bestaan aan te kunnen. We willen de dingen niet zien zoals ze zijn, want de meeste

‘Sociale media zijn ideaal, omdat ik het contact met anderen aan en uit kan zetten wanneer ik maar wil’

dingen zijn natuurlijk gewoon kut. We weten het, maar we kunnen met die ongemakkelijke waarheid geen kant op. We zijn als mensheid niet goed bezig, maar we liegen onszelf voor, bijvoorbeeld dat de klimaatverandering wel meevalt of dat de varkens, koeien en kippen die we behandelen als dingen, geen gevoelens hebben. Door de rol van sociale media en internet wordt de kloof tussen realiteit en schijn alleen maar groter, want we leven in onze eigen bubbel waar andere geluiden niet doordringen. En als iets je niet bevalt kun je het gewoon wegklikken. Maar dat betekent niet dat het weg is. Struisvogels zijn we, al is dat een belediging voor die dieren.”

Apocalyps tegemoet

“Als we positief over onszelf denken zijn we gelukkiger. Mensen die we psychologisch gezond noemen, hebben een erg rooskleurig beeld van zichzelf. Om dat beeld in stand te houden hebben we een hele trukendoos tot onze beschikking, een interne spindoctor die voortdurend ons zelfbeeld oppoetst. Dat gebeurt bijvoorbeeld door anderen de ►



‘We willen de dingen niet zien zoals ze zijn, want de meeste dingen zijn natuurlijk gewoon kut’

2005 Schrijft het boek *Inleiding in de sociale psychologie*

2009 Breekt door bij een breed publiek met haar boek *Ego's en andere ongemakken*

2011 Publiceert het vervolg *Menselijke gebreken voor gevorderden*

2013 Haar boek *Liefde, lust en ellende* verschijnt

2014 Publiceert *Collega's en andere ongemakken*

schuld te geven van de fouten die we maken en de credits te pakken voor dingen die goed zijn gegaan. We doen dat door onze blunders te vergeten en onze successen te vergroten. Als we ruzie hebben gaan we steun zoeken bij mensen die ons gelijk zullen geven. We hebben allerhande strategieën om dat positieve beeld van onszelf te beschermen. Ons mentale comfort is heilig voor ons. Dat geldt niet alleen voor ons als individu, maar ook als groep, als land en als soort. De romanticus in mij hoopt nog altijd dat ooit de ogen zullen opengaan en het ten goede keert, en ik blijf me daarvoor inzetten. Maar de misantroop in mij zegt dat we in volle galop de apocalyps tegemoet denderen. Wat de mens als soort doet met de aarde, de natuur en de dieren, vind ik verschrikkelijk. Als ik daarbij stilsta ben ik echt ongelukkig. Ik heb lang geprobeerd het cynisme buiten de deur te houden, maar ik geloof niet dat het me gelukt is. Van nature heb ik een opgewekte stemming en ik houd me staande door te doen wat ik kan: ik schrijf, ik houd lezingen, geef les aan mijn studenten, ik doe mijn onderzoek. Ik hamer er telkens op dat er een werkelijkheid is die we onder ogen moeten zien, waarin gevoelige, intelligente wezens als varkens worden mishandeld en vermoord. En dat 't ten koste gaat van het milieu, van de natuur en het klimaat, alleen voor het plezier van een lapje vlees op ons bord. Alleen al in Nederland worden elke dag 1,7 miljoen dieren geslacht. Soms ben ik blij dat ik over vijftig jaar dood ben, dan hoef ik dit tenminste niet langer aan te zien.”

Boven jezelf uitstijgen

“Ik heb een sterk levensinstinct, mijn natuurlijke geluksniveau is goed. Ik heb ook mijn

mindere momenten, maar mijn standaard is een goeie voldoende. Laten we zeggen een zevenenhalf. Dat zou een acht of achtenhalf kunnen zijn als de mensheid niet zo aan het kloten was. Ik kan me enorm druk maken over hoe we met de aarde omgaan. Terwijl ik niet eens kinderen heb, dus de toekomst van de wereld is welbeschouwd niet mijn zorg. Ik geloof niet dat het leven een zin heeft of dat er nog 'iets' is. Als ik dood ben, is het voorbij. Punt. Zoals W.F. Hermans zei: een mens is een chemisch proces als een ander. Maar ik geloof ook niet in nihilisme. Ik denk juist dat als je niet gelooft in hogere machten, zoals ik, je meer onder de indruk kunt zijn van wat we als mensen te bieden hebben. Onze creativiteit, ons vermogen tot liefde, verbinding en boven jezelf uitstijgen, jezelf wegcijferen voor een groter doel – want dat kunnen we allemaal wel, ook al doen we het te weinig. Dat zit allemaal in óns, niet in een kracht buiten ons zelf. We hebben, ondanks dat het leven van zichzelf geen zin heeft, ook het vermogen om er zelf betekenis aan te geven. En als mensen daarin slagen zijn ze gelukkiger. Je wordt niet gelukkiger van meer bezit en meer hebben, maar van wat je dóet, wat je geeft en wat je betekent voor anderen. Dat is wat ook mij drijft. Zo lang ik op deze wereld ben, wil ik het beste wat ik te bieden heb zo goed mogelijk vormgeven. Ik kan goed schrijven en ik vind dat ik een helder zicht heb op hoe mensen zichzelf voor de gek houden, en hoe ons dat uiteindelijk als soort kan gaan opbreken. Dat wil ik graag opschrijven, en ik hoop dat het invloed heeft en dat de mensen eindelijk wakker zullen worden. Voor minder doe ik het niet. Daar kom ik nog altijd graag elke dag mijn bed voor uit.” ■