

**ROOS VONK** Sociaal psycholoog

# ‘Je moet accepteren dat je niet volmaakt bent’

Een geslaagde academicus die populaire workshops geeft over zelfkennis en inspiratie. Hoogleraar psychologie Roos Vonk heeft een missie. Ze wil dat we eerlijker naar onszelf kijken, en aanvaarden dat gebreken en mislukkingen bij het leven horen. ‘Er is een wereld ontstaan waarin je denkt recht te hebben op geluk.’

Liesbeth Wytzes Foto's Marco Bakker

**J**e moet even zoeken, want het huis van Roos Vonk ligt verscholen in een gehucht, maar het is er schitterend. Licht, mooi ingericht en een fantastisch uitzicht over de glooiende heuvels van Limburg. Vonk (49), hoogleraar sociale psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen, woont daar met haar honden. Nergens burens, en dat was precies de bedoeling. ‘Geluiden van andere mensen irriteren me. Heb ik altijd al gehad. Natuurgeluiden vind ik prima. Schreeuwende kinderen en klussende buurmensen niet.’

Denk niet dat Vonk een mensenschuwe zonderling is. Helemaal niet. Ze is knap, slank, vrolijk en goedlachs. Al zegt ze zelf wel dat ze ‘een beetje een kluisenaar’ is. ‘Ik heb het nodig om alleen te zijn. Ik ben een eigenheimer. Niemand om rekening mee te houden, heerlijk!’

Vonk is half in dienst van de universiteit en, sinds een jaar of zeven, half ondernemer. Ze geeft lezingen en trainingen. Ze is columnist van *Psychologie Magazine* en *Intermediair*, en schreef twee populair-wetenschappelijke boeken. Onlangs verscheen *Ego's en andere ongemakken*.

Ze heeft een gelukkige en ook productieve verbinding weten te leggen tussen de wetenschap en de praktijk. Bovendien heeft ze het talent om wat er in haar privéleven gebeurt om te zetten in de wetenschap en in haar trainingen. Zo heb je nog eens profijt van, bijvoorbeeld, mislukte liefdesrelaties.

Vonk werkte sinds haar studie aan de universiteit afwisselend in Leiden en in Nijmegen. Ze was in 1986 een van de eerste assistenten in opleiding, aio's, en promoveerde in

1990 op de waarneming van personen. ‘Je hebt een bepaald beeld van iemand, maar wat gebeurt er als je informatie krijgt die dat beeld niet bevestigt?’

In haar werk houdt Vonk zich bezig met alle vormen van menselijk gedrag die te maken hebben met andere mensen. Een breed terrein. ‘Alles wat mensen doen, wordt op de een of andere manier door de omgeving bepaald. Ik kijk daarnaar: wat gebeurt er dat je tot bepaald gedrag aanzet? Wat mij altijd fascineert, is dat mensen vanuit een bepaalde overtuiging in de wereld staan, en niet zo in de gaten hebben wat hun werkelijke drijfveren zijn. In mijn vakgebied zijn er veel

ze internet omdat ze wat verder wilde kijken, buiten de muren van het onderzoekslaboratorium. ‘Dat onderzoek ging over zelfkennis en zelfwaardering. Over het zoeken naar bevestiging, en wat er dan gebeurt als je die krijgt. Mijn centrale vraag was: kun je ook zelf bepalen hoeveel vertrouwen je in jezelf hebt? Want ik had die mislukte liefdesrelatie die mijn zelfvertrouwen had ondermijnd. En ik wilde weten: kun je daar zelf wat aan doen, of moet dat van anderen komen? Ik ontdekte dat mensen heel autonoom kunnen zijn en tot persoonlijke groei en integriteit kunnen komen, maar dat begint meestal pas als ze zich eerst door anderen gewaardeerd en geaccepteerd voelen. Dat is de basis of de springplank voor al die zogenaamde onafhankelijkheid.’

Het onderzoek sloeg enorm aan, en Vonk kreeg steeds e-mails van mensen die vroegen of ze daar workshops over kon geven. Vonk had inmiddels een nieuwe liefde die ondernemer was, en die rekende het haar voor. Zaalte huren, mensen vragen, dagprijs... ‘Slim idee! Ik had dat nog nooit zo bekeken, want als je ambtenaar bent, denk je niet zo. Dus ben ik op zaterdagen die workshops gaan geven. Er bleek een hele wereld vol mensen te bestaan die echt blij zijn met wat je te vertellen hebt. Als je in de wetenschappelijke wereld leeft, ga je om met mensen die dezelfde kennis hebben. Ik merkte dat je mensen met heel weinig moeite echt verder kunt helpen, en het ondernemen bleek ik heel leuk te vinden. Zo'n dag regelen, factuurtje schrijven, contacten leggen. Daaruit is mijn bureau gegroeid, en zo ben ik naast wetenschapper ook ondernemer geworden.’

Mensen helpen klinkt erg geitenwollensokkerig, en dat is Vonk bepaald niet. Ze is meer een coach en adviseur – zij het heel on-



**Roos Vonk: ‘Stiekem willen we leven met de gedachte dat wij bijzonderder zijn dan anderen’**

slimme trucs om dat te ontrafelen. Ik ben ervan overtuigd dat de wereld leuker wordt als mensen beter snappen waarom ze doen wat ze doen.’

En daar wil Vonk ze wel een beetje bij helpen. In 1999 werd ze vanwege haar enorme wetenschappelijke productie hoogleraar in Nijmegen. Ze kreeg een zogeheten persoonlijke leerstoel. ‘Als je eenmaal hoogleraar bent, heb je eigenlijk het hoogst haalbare bereikt, als je tenminste geen bestuurder wilt worden, en dat wilde ik niet. Dus na verloop van tijd zocht ik een nieuwe uitdaging. Omdat ik in mijn privéleven in een crisis terecht kwam door een verkeerde relatie, raakte ik in nieuwe thema's geïnteresseerd.’

Bij haar volgende onderzoek gebruikte





geduldig – en ziet ‘de waarheid’ als haar belangrijkste thema, of dat nu in de wetenschap is of in het persoonlijke leven. En ze is ervan overtuigd dat mensen aardiger zouden zijn en de wereld een leukere plek zou worden, als we allemaal wat eerlijker naar onszelf keken. In haar columns en haar boeken houdt Vonk ons even vriendelijk als onbarmhartig een spiegel voor. Voor zichzelf is ze al even eerlijk.

‘Mensen hebben, dat is aangetoond, een te geflatteerd beeld van zichzelf, ze vegen hun eigen tekortkomingen een beetje onder de mat. De meeste mensen vinden zichzelf beter dan gemiddeld. Maar wat je niet ziet, en waar in mijn vakgebied ook weinig over wordt geschreven, is dat bijna iedereen onder

de oppervlakte óók heel vaak twijfelt over zichzelf, onzeker is, bang is om tekort te schieten of er niet bij te horen.’

Dat zijn twee kanten van dezelfde medaille, want door die onzekerheid heb je al die beschermingsmechanismen nodig. Vonk geeft een aansprekend voorbeeld. ‘Neem een vrouw die te dik is. Die denkt heel vaak: ik ben te dik. Als ze een te strakke broek past, denkt ze: ik werk die paar pondjes er wel af. En als iemand anders tegen haar zegt: “Daar mogen wel wat pondjes af,” dan wordt ze kwaad. Terwijl zij dat al de hele dag tegen zichzelf zegt! Beide reacties – piekeren over dik zijn en kwaad reageren – hebben dezelfde oorzaak, namelijk de gedachte: ik mag niet dik zijn. Die zorgt ervoor dat je tobt over hoe

je alles beheersbaar kunt maken, en ook dat je die ander, die je eraan herinnert, de pan in wilt hakken.’

Dat ze een verschijnsel begrijpt, betekent niet dat zoiets haarzelf nooit overkomt. ‘Ik las bijvoorbeeld laatst wie er meeschrijven aan de nieuwe Gammacanon in *de Volkskrant*, die onderwerpen bevat uit de sociale wetenschappen die iedereen moet weten. Wie zijn die mensen, dacht ik, en waarom hebben ze mij niet gevraagd? Als er iemand een brede kennis heeft en het goed kan uitleggen aan een breed publiek, dan ben ik dat toch! Ik ken deze mensen niet eens, dat wordt niks natuurlijk. Ineens zag ik mezelf boven die krant zitten, inwendig mopperend, en besepte ik: oeps, dit is mijn ego. Ik voel me gepasseerd



en daarom ga ik zitten bedenken dat deze mensen vast niks kunnen. Als je dat eenmaal doorziet bij jezelf, kun je de waarheid accepteren. Ik dacht: kom op Vonk, niet zo kinderachtig. Kennelijk ben je niet zo belangrijk voor de Nederlandse psychologie als je dacht. Dat doet even pijn, maar als je dat eenmaal toelaat, kun je ontspannen en ook meer onbevangen naar de situatie kijken. Dus nieuwsgierig zijn hoe die Gammacanon eruit gaat zien. Door het toelaten van de waarheid word je echt aardiger en opener. En voor jezelf geeft het verlichting: ik ben maar een mens, met zwakheden en gebreken, net als iedereen.'

'Je moet accepteren dat je niet volmaakt bent. Kijk het monster recht in de ogen. We weten wel dat we gebreken hebben, maar stiekem willen we leven met de gedachte dat wij die niet hebben, en dat wij bijzonderder zijn dan anderen. Je komt tot zelfkennis door te zeggen: "Waarschijnlijk ben ik net als iedereen."

De neiging om je te beschermen tegen iets wat pijnlijk of lastig is, is primitief. 'We reageren net als andere dieren, maar wij zijn dieren met heel veel praatjes, en doen alsof we het allemaal snappen. De wereld zou echt leuker zijn als mensen bereid zijn pijn en ongemak te verdragen. Dat vraagt bewustzijn en aandacht, want als je op je gevoel afgaat, wil je juist alle ongemak uit de weg gaan. Soms moet je jezelf een schop onder de kont geven en heel bewust de regie over jezelf voeren. Iets onaangenaams doorstaan om een belangrijker, groter doel te verwezenlijken. "Dat voelt slecht," zeggen mensen dan. Ja, het kan pijnlijk zijn, maar daar ga je toch niet dood van? Het is de enige manier om waarden en doelen binnen bereik te brengen die het kleine wereldje overstijgen, waarin alles draait om het ego en het naar je zin hebben.'

Vonk pleit voor meer zelfbeheersing. 'We moeten de vrije wil gebruiken om ons in te houden. De samenleving wordt ook steeds kinderlijker en narcistischer. Mensen denken dat alles om hen draait. Ze leren niet meer om ongemak te verdragen. Vroeger moest je wel, toen hoorde de shit ook bij het leven. Je kreeg niet altijd de man of de vrouw die je wilde hebben, of de baan, of het huis. En als je geen kinderen kon krijgen, kreeg je ze gewoon niet, je werd oud en lelijk en je tanden vielen uit. Dat hoorde er allemaal bij.

'Nu kunnen we alles beheersen en repareren. Kinderen krijgen als je vijftig bent. Je partner inruilen voor een ander. Rimpels opvullen en je vet laten wegzuigen. Er is een wereld ontstaan waarin alles wat je niet aan-

staat, kan worden opgelapt. Maar juist daarvoor zijn we altijd bezig met bedenken wat ons niet bevalt of wat we missen, in plaats van dat gewoon te aanvaarden en te kijken naar wat er wel is.'

Ongemak, tegenslag, ongeluk, dat zijn zaken geworden om te vermijden, niet om te verdragen. Terwijl je je juist zou moeten oefenen in het verdragen ervan. 'Ik zie het wel bij de kinderen van vriendinnen. Die mogen overal doorheen jengelen en hoeven nooit op hun beurt te wachten. Ik ben opgevoed met de regel dat je andere mensen eerst moet laten uitpraten. Zij denken dat de wereld om hen draait. Je moet je oefenen in zelfregulatie, in impulscontrole, uitstel van behoeftebevrediging. Als je vaak je zwakke plek zoekt, word

moet je niet een communicatieadviseur inhuren om te bedenken hoe je geloofwaardiger overkomt, maar naarbinnen kijken: ja, waar geloof ik eigenlijk in? Waar is het me nu echt om te doen?'

Ook politici moeten ergens in geloven, en dat doet PvdD-leider Marianne Thieme. Dat is ook de aantrekkingskracht van iemand als PVV-leider Geert Wilders, vindt Vonk. Omdat hij ergens in gelooft en daarmee niet gaat sjoemelen.

Onder de politici van vandaag de dag ziet Vonk echter niet bepaald haar type man. Waar wel? 'Nou, in de rest van de wereld eigenlijk ook niet. Ik ben al een jaar of vijf manloos en dat bevalt me goed. Dit is echt een andere fase in mijn leven. Zo lang als nu ben ik nooit

zonder relatie geweest en het is me steeds beter gaan bevallen. Ooit heb ik wel gedacht, toen ik tussen relaties zat: als ik nu zou weten dat er nooit meer iemand kwam, zou ik er net zo lief een eind aan maken. Nu denk ik: ach, het zou kunnen, maar het onderwerp heeft mijn aandacht eigenlijk helemaal niet meer. Dat komt goed uit, want ik hoor natuurlijk bij die groep hoogopgeleide, middelbare vrouwen voor wie de spoeling dun is. Op de relatiemarkt kunnen leuke, slimme, succesvolle mannen van mijn leeftijd makkelijk iets beginnen met een vrouw van tien jaar jonger. Dus dan zou ik statistisch gezien eerder uitkomen

bij iemand die veel ouder is dan ik, of die alleen dingend vertelt die ik zelf al lang had bedacht. Dan kan ik natuurlijk net zo goed alleen blijven.'

Ros Vonk is met andere dingen bezig. 'Ik heb leuk werk, afwisselend, inspirerend, ik heb het huis dat ik wilde, en de honden zijn eigenlijk ideale partners. Ze roken niet, ze hoeven niet naar sport te kijken, ze houden van wandelen, ze zijn altijd vrolijk en gezellig.

'Het is gewoon zo gelopen. Eigenlijk een vorm van adaptatie: je aanpassen aan de omstandigheden, op individueel niveau. Je kunt je ertegen verzetten als je alleen bent, en dat heeft weer te maken met: ik moet repareren wat me niet bevalt. Maar als je je eenmaal schikt in je situatie, doet dat ook iets met je. Dan gaat er geleidelijk een nieuwe wereld open, die je eerst niet zag.

'Ik ben nu niet ineens tegen mannen, maar in deze fase van mijn leven hebben ze mijn interesse niet zo. Zeker sinds ik hier woon, met de honden, misschien nog wat varkentjes erbij straks, het landelijke leven. Dat past bij mij. Ik denk bijna elke dag: ik ben nog nooit zo gelukkig geweest.'



**Ros Vonk:  
'Nu kunnen  
we alles  
beheersen en  
repareren.  
Kinderen op je  
50ste. Rimpels  
opvullen, je vet  
wegzuigen'**

je daar steeds beter in. Het is nu eenmaal zo dat je beter wordt in dingen die je vaak doet.'

Mooi natuurlijk, dat onderbewuste. 'Maar we hebben ook nog de neocortex, het gedeelte van je hersens dat kan redeneren, moreel denken. Als we die eens wat vaker zouden gebruiken om iets te doen wat minder leuk is, zouden we verder komen in de wereld. Niet denken: wat wil ik hebben, maar: wat wil ik zijn? Wat is heilig voor me, waarmee wil ik niet sjoemelen?'

Voor Vonk is dat haar strijd tegen de bio-industrie, die vindt ze echt vreselijk, een beschaafd land onwaardig. Daar mag je haar voor wakker maken. En daarom stemt ze op de Partij voor de Dieren (PvdD).

'Het strijden tegen de bio-industrie gaat over veel meer dan dieren. Het gaat ook over beschaving en verder kijken dan je neus lang is. Sowieso vind ik in de politiek van nu dat het veel te veel gaat over hoe we zorgen dat we goed overkomen, en te weinig over principes en waarden. En dat voelen mensen. Principes moet je niet uitdragen om te laten zien: kijk eens, ik heb heus wel principes. Je moet ze hebben, en dat blijkt dan wel. Als er wordt getwijfeld aan je geloofwaardigheid,