

## Hoogleraar psychologie Roos Vonk over foute keuzes en zelfkennis

# Spiegelgelen aan wie je wilt zijn

Morgen stoppen met roken. Vanavond die laatste borrel. En na de vakantie nemen we écht meer tijd voor elkaar. Mooie plannen. We maken ze allemaal. Maar waarom komt er zelden wat van terecht? „Gek genoeg doen we niet wat we zelf willen”, zegt hoogleraar psychologie Roos Vonk. „Maar veranderen lukt alleen als je jezelf onder handen neemt.” Daarom stuurde ze haar Casanova-vriend de laan uit.

**Z**e vertelt over een vriendin. Leuke vrouw, ondernemend type. Heftig op zoek naar de ware liefde, naar een partner die trouw en toegewijd is. „Via internet heeft ze geregeld afspraakjes, maar ze maakt steeds de fout al na één of twee dates met die mannen de koffer in te duiken. Dat is veel te snel, denk ik. Ze doet het om het pleziertje, in de hoop dat zo'n man bij haar blijft. Maar ze bereikt juist het tegengestelde effect, want op die manier vindt ze nooit een man die zich wil binden. Integendeel: zo ontmoet ze juist de types die internet zien als een snoepwinkel waarin ze van de een naar de ander kunnen hoppen.”

De moraal, volgens Vonk: „Je krijgt wat je doet: als je trouw en bestendigheid wilt in een relatie, moet je een situatie creëren waarin je een partner vindt die dat biedt. Dat betekent dat er eerst een goede basis moet zijn, voor je aan het hoofdstuk seks begint. Denk niet: ach, voor één keertje. Zo is het ook met roken, met drinken en snoepen. Wil je het beste uit jezelf halen, moet je vaak de genoegens van de korte termijn even opzij zetten en de voldoening van de lange termijn

in het oog houden.”

We zetten de tent op in de tuin van de Nijmegen Radboud Universiteit. Voor de foto stift ze even de lippen. Daarna krijgen we onder de bomen een klein college over menselijk gedrag. De hoogleraar legt uit dat we allemaal twee kanten hebben, twee uitersten die elkaar danig kunnen dwarszitten. Aan de ene kant is er de hedonist die wil genieten van het leven en die kiest voor de pleziertjes: even dat sigaretje, even die gevulde koek en hup, het werk laten liggen voor een middagje strand. Aan de andere kant staat de idealist, die denkt aan de lange termijn, aan de verantwoordelijkheid. Die heeft oog voor de gezondheid en maakt zijn werk af, ondanks een lonkend zonnetje, buiten. „Eigenlijk is het gek dat we als beschaaftde, volwassen mensen toch vaak de hedonist laten winnen. Kennelijk zijn we toch vaak primitievere wezens bij wie gemak en genot voorop staan. Terwijl we onszelf daarmee tekort doen.”

### Zelfcontrole

Hoe kun je de verstandige idealist in jezelf laten winnen? Het toverwoord is zelfcontrole: de regie voeren over je

eigen gedrag. Wie dat kan, staat er beter voor in het leven, vertelt ze. Want wie zichzelf in de hand heeft is gezonder, tobt minder met verslavingen en heeft het financieel beter voor elkaar. Deze groep is ook trouwer in relaties, aantrekkelijker als partner en presteert beter op zijn werk, blijkt uit onderzoek. „Wil je bij die groep horen, zorg dan dat niet de omstandigheden en afleidingen de controle hebben over je leven, maar dat je zelf aan het roer staat.” Hoe? „Gewoon door het te doen. Door de snacks en de drank te laten staan, de sigaret te mijden en niet in te gaan op seksuele en andere verleidingen. Het kost moeite, maar de voldoening die je uiteindelijk ervaart, maakt je veel gelukkiger. Je weet het al, dat je leven beter kan. Je moet het alleen nog doen.”

Het is de basis van haar jongste boek 'Je bent wat je doet'. Daarin geeft ze tips om gesjoemel met je eigen voornemens aan te pakken. De kern: „Hoe concreter hoe beter. Wil je minder chips eten, laat de zak dan in de kast en zet een klein schaalje op tafel. Neem je je voor om te gaan hardlopen, maak dan meteen de afspraak met een loopmaatje en zorg dat niets je kan belemmeren om je plan uit te voeren. Dus dat je schoenen en je trainingspak klaarliggen en dat er oppas is voor je kinderen. Dan heb je nooit een excuus om onder je goede voornemens uit te komen.”

### Excuusshow

Roos Vonk weet waar ze het over heeft: als hoogleraar sociale psychologie deed ze jarenlang wetenschappelijk onderzoek naar het gedrag van de mens. Daarbij kent ze als coach en trainer alle smoezen die we hanteren om onze goede voornemens overboord te gooien. En jazeker, ze deed zelf ook mee aan de excuusshow. Door bijna twintig jaar te roken, bijvoorbeeld. „Toen ik was gestopt, bedacht ik me dat ik dat ook tien jaar eerder had kunnen doen. Het was dezelfde moeite geweest, maar dan was ik wel tien jaar gezonder geweest.”

Ook in de liefde verloor ze de controle over zichzelf. Zo had ze een relatie die niet klopte. En dat wist ze. „Hij zag er goed uit en hij had altijd wel wat leuk te vertellen. Maar tegelijk was hij ook onbetrouwbaar. Zo had hij naast mij ook altijd nog iets onduidelijks met een ex die weer niet mocht weten dat ik bij hem over de vloer kwam. Iedere keer als ik hem op een leugen betrapte, dacht ik: ik maak het uit.” Toch bleef ze bij hem. „Ik hoopte steeds dat het wel goed zou komen. Het was altijd leuk met hem en uiteindelijk was het beter dan niks. Maar ik moest wel erg mijn best



doen om leuk genoeg te zijn. Leuker dan die andere vrouwen die achter hem aan zaten. Uiteindelijk deed ik mezelf daar tekort mee. Totdat de standaard van wat liefde werkelijk is weer bij me kwam bovendien. Toen ben ik met die meneer gestopt. „Inmiddels woont ze samen met haar twee honden. „Niet meer voor de liefde te hoeven strijden, maakt me een stuk gelukkiger.”

### Huwelijksbureau

Roos Vonk groeide op in Ede, waar haar moeder een huwelijksbureau runde. Een bedrijfje met kantoor aan huis. Was er een match tussen twee kandidaten, mocht dochter Roos een afsluitend stempel op de brieven zetten: 'geslaagd'. Moeders typiste hielp Roos als scholiere ook met haar hobby: het uitbrengen van een fanclubblad rond haar idool, de Amerikaanse popzanger David Cassidy. Eerst stimuleerden haar ouders haar initiatieven, maar toen dochterlief van het gymnasium werd afgestuurd omdat ze meer tijd aan de popheld dan aan haar huiswerk besteedde, ging de stekker uit de fanclub. Haar eerste jaren op de middelbare school gingen moeizaam, maar zodra ze de overstap maakte naar een school die wat vrijer was, werd ze

weer de 'Roos Bolleboos' die ze op de basisschool was. „Ik wilde altijd mensen doorgroen, iets tot de bodem uitzoeken. Aanvankelijk was ik van plan om journalist te worden, maar leraren stimuleerden me om een wetenschappelijke studie te gaan doen. Dat is achteraf een goede keus geweest. Want wetenschappelijk onderzoek is voor mij de beste manier om de wereld beter te begrijpen.”

En wat was haar slechtste keuze? „Ik had natuurlijk nooit met Diederik Stapel moeten gaan samenwerken. Hij zat de boel te flessen met onderzoeksresultaten en daar ben ik ingetuind. Achteraf was het bovendien een erg stomme zet van me om in de media te willen uitleggen hoe het in elkaar stak, terwijl verder iedereen zijn mond hield. Er zijn nog zo'n twintig andere onderzoekers door Stapel bedrogen, maar opeens ging de aandacht rond de fraude daardoor vooral naar mij. Terwijl ik 25 jaar onderzoek heb gedaan zonder problemen, was mijn naam opeens verbonden aan zijn gerommel. Achteraf gezien had ik beter mijn mond kunnen houden, zoals politici dat doen als er gedonder is.” Liever heeft ze het over goede beslissingen. Zo is ze nog altijd blij met

haar keuze van tien jaar geleden om de helft van haar baan bij de universiteit op te zeggen en een paar dagen per week als zelfstandig ondernemer aan de slag te gaan. Ze geeft trainingen, schrijft columns en boeken en treedt op als spreker. „Als hoogleraar zat ik in een ivoren toren. Ik publiceerde veel in wetenschappelijke tijdschriften, maar die worden hooguit gelezen door een handjevol collega's. Door mijn werk buiten de universiteit sta ik nu veel dichtbij het dagelijks leven en kan ik mijn kennis met veel meer mensen delen en toepassen.”

### Reizen

Bij de tent mijmeren we over het nut van reizen. Over afstand nemen. Ze gaat dit jaar met haar honden naar Duitsland, om te wandelen. Vakanties zijn een goed moment om keuzes te maken, vindt ze. „Als je weg bent van de vaste plek met je gebruikelijke rituelen, zie je beter waar het écht om gaat. Op vakantie word je niet meegevoerd door de waan van de dag en kom je dichtbij jezelf. Vanwege de afstand heb je meer oog voor de grote lijnen. Met zo'n ruimere blik kun je ook beter over de lange termijn denken. Liever heeft ze het over goede beslissingen. Zo is ze nog altijd blij met

haar keuze van tien jaar geleden om de helft van haar baan bij de universiteit op te zeggen en een paar dagen per week als zelfstandig ondernemer aan de slag te gaan. Ze geeft trainingen, schrijft columns en boeken en treedt op als spreker. „Als hoogleraar zat ik in een ivoren toren. Ik publiceerde veel in wetenschappelijke tijdschriften, maar die worden hooguit gelezen door een handjevol collega's. Door mijn werk buiten de universiteit sta ik nu veel dichtbij het dagelijks leven en kan ik mijn kennis met veel meer mensen delen en toepassen.”

### Opgevoelikt

Ze vertelt over een praktijktest waarbij ze haar cursisten de straat op stuurde met de opdracht om iets vriendelijks te zeggen tegen willekeurige voorbijgangers. Verbaasd en uitgelaten kwamen ze terug: opgevoelikt door de leuke reacties die ze hadden teruggekregen. Sterker nog: toen ze die avond op een terras zaten, werden ze nog steeds toegezwaid

door mensen die ze eerder die dag zo vriendelijk hadden begroet. Mooi, die positieve ideeën en die goede voornemens. Maar toch nog even over die stap van bedenken naar doen. Hoe voorkom je dat je in je oude patronen vervalt? „Denk aan je doel. Loop je bij het sporten te puffen en te hijgen, denk dan: 'mooi, dat betekent dat ik het nodig heb!' Bij verslavingen als roken en drinken werkt dat ook zo: hoe meer je ernaar verlangt, des te zekerder weet je dat het nodig is om te stoppen en je ervan te bevrijden. Die overwinning blijft veel langer hangen dan het genot van het glas of die sigaret. Vind je het moeilijk om iets uit te praten en voor jezelf op te komen? Dwing jezelf dan toch om dat te doen en de bijbehorende spanning te verdragen. Door het te doen, kom je tot ontwikkeling en wordt het makkelijker.” Heeft je kennis jezelf tot een beter mens gemaakt? „Niemand is volmaakt”, zegt ze met een glimlach. „Ik accepteer dat ik mijn eigen ideaal nooit zal bereiken. Maar het helpt me om me op te trekken en me te spiegelen aan hoe ik zou willen zijn.”

**Tekst: Jan Vriend**  
**Foto's: Marcel Rob**

## Roos Vonk in het kort

Roos Vonk (1960) groeide op in Ede. Ze studeerde psychologie in Leiden en was docent en onderzoeker aan de Universiteit van Leiden en de Radboud Universiteit in Nijmegen. Sinds 1999 is ze hoogleraar sociale psychologie aan de Radboud Universiteit. Naast haar wetenschappelijke werk is ze actief als trainer, coach, spreker en schrijver. Van haar hand verschenen boeken als 'Ego's en andere ongemakken', 'Liefde, lust en ellende' en 'Je bent wat je doet'. Roos Vonk woont samen met haar twee honden.

