

O nee dit gaat over mij

Roos Vonk bij Meulenhoff:

*Mijn ego heeft altijd gelijk
O nee dit gaat over mij*

Roos Vonk

O nee dit gaat over mij

Psychologie van alledaagse beslommeringen

MEULENHOF

ISBN 978-90-896-8280-2

ISBN 978-94-023-2400-6 (e-book)

NUR 770

Omslagontwerp: Ingrid Bockting

Auteursfoto: © Linelle Deunk

Vormgeving binnenwerk: Steven Boland

© 2024 Roos Vonk en Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Voorwoord: Een psycholoog is ook maar een mens	9
Boete	11
Undo	13
Fake it	15
Bij de naam noemen	17
De seksistische meetlat	19
Gelijkgestemd	21
Goede tijden, slechte tijden	23
Buikpijn	25
Less is more	27
Slechte mensen	29
Potentie	31
Nieuwsgierig blijven	33
Jagen	35
Dat zou mij nooit gebeuren	37
Misheard lyrics	39
Mijn schelpje	41
Sociale snacks	43
Echte groei	45
Gedeelde smart	47
Bovenaards	49

Zijn met wat er is	51
Spirituele bypass	53
Hoezo accepteren?	55
Altruïsme zonder grenzen	57
Dorpsplein	59
Gemiddeld	61
Akkoordje	63
Ongelofelijk	65
Afzeiken	67
Wissel	71
Wegduiken	73
Blokkade	75
Waarheid	77
Verdwaald	79
Meeleven	81
Niet op reageren	83
Foefjes	85
Wil ik het weten?	87
How to	89
Live and learn	91
De empathie-knop	93
On demand	95
Lekker belangrijk	97
Hoe en waarom	99
Vrijheid	101
Een paadje schoonvegen	103
Levenservaring	105
Je bent er al	107
Populisme	109
Het camera-effect	111
Invuloefeningen	113
Wetenschap	115
Nood en deugd	117
Burenruzie	119
Watjes	121

Aangeboren	125
Alice in wonderland	127
In het echt	129
Gelukkig	131
Rijp voor de divan	133
Beroepsdeformatie	135
Time management	137
Tijdgeest	139
Wat er niet is	141
Bij nader inzien	143
Op reis	145
Helden	147
Blinde liefde	149
Relax	151
Babbelen	153
De grote boodschap	155
Verander jezelf, verander je omgeving	159
Blikverruiming	161
Narcist	163
Verwondering	167
Dankwoord	169
Noten	171

Voorwoord

Een psycholoog is ook maar een mens

Als twintiger ging ik vaak uit. Overdag studeerde ik psychologie en na mijn studie werd ik promovendus. Mijn proefschrift ging over de eerste indruk. Bij ontmoetingen in de kroeg zeiden onbekenden weleens: ‘Dan weet je zeker al precies hoe ik in elkaar zit’ of: ‘Ben je nu ook stiekem een onderzoek aan het doen?’

Als ze dachten dat ik door mensen heen kon kijken, vond ik het soms wel leuk om dat zo te laten. Maar niets is minder waar. Mijn indrukken zijn net als die van iedereen: gebrekkig, op de automatische piloot, gekleurd door hokjes en vakjes (‘Ah, dat type ken ik’) en door eerdere ervaringen (‘Nee hè, niet weer zo eentje’). Ik heb vaak de verkeerde sollicitant gekozen en nog vaker de verkeerde man. Kortom, als deskundige ben je in het sociale verkeer net zo knullig als iedereen.

Dat komt doordat bijna al ons sociale denken, doen en voelen automatisch verloopt; we varen op kennis en ervaringen die we in de loop van ons leven hebben opgedaan, en vaak ook instinctieve kennis en ervaringen die onze voorouders in de loop van de evolutie hebben opgebouwd. We zijn ons er meestal niet eens van bewust dat we die kennis hebben, laat staan dat we die toepassen. Een indruk of gevoel dient zich aan in je bewustzijn, het mentale proces dat daaraan voorafging ken je niet. Als inmiddels volleerd psycholoog kan ik daar wel naar raden natuurlijk: ik kan vanuit

mijn expertise meekijken en een (letterlijk) *educated guess* maken over mijn onbewuste processen. Maar net als iedereen kan ik ze niet rechtstreeks waarnemen of sturen.

Dat betekent: ook bij psychologen dendert het volautomatische treintje gewoon door. Het enige verschil is dat er in mijn bewustzijn een waarnemer bij is gekomen die een en ander kan interpreteren, verklaren en relateren aan wetenschappelijke kennis. Dat geldt ook voor andere menselijke reacties, bijvoorbeeld mijn emoties. Na een column die ik had geschreven reageerde een lezer: ‘Dat je zo boos kan worden, dat verwachtte ik niet van een hoogleraar psychologie’. Ik heb ook weleens vreselijk liefdesverdriet gehad en dan zei iemand: ‘Maar je bent toch psycholoog?’

Het gekke is dat je zulke vragen nooit aan een arts zou stellen. Artsen weten alles over het menselijk lichaam, maar als ze de griep hebben vragen we niet: Hoe kan dat nou, je bent toch dokter?

Een arts is ook maar een mens, en een psycholoog ook. Dat zal in dit boek af en toe wel blijken, op momenten waar ik mezelf en mijn leven als voorbeeld neem, of waar je merkt dat ik een mening heb over een onderwerp. Gevoeligheden en strubbelingen in sociale contacten, mijn worsteling met te weinig tijd en te veel rommel, het streven naar geluk en spirituele wijsheid, de acceptatie van dingen die zijn zoals ze zijn en het spanningsveld met de wetenschap en mijn idealen, mijn zorgen over wat er in de wereld gebeurt: het komt allemaal aan bod.

Ik kijk niet alleen naar mezelf door de bril van de psycholoog, maar ook naar anderen. Mensen die in het nieuws zijn of mensen in mijn eigen omgeving. Door mijn beroepsdeformatie zie ik vermoedelijk bovengemiddeld vaak gevoelige, hunkerende ego's onder de oppervlakte van wat mensen zeggen en doen. Maar ook dat hun blunders en morele uitglijers vaak een logische reactie zijn op hun omgeving, en dat het gedrag van iedereen op elkaar inwerkt. De psychologie ligt op straat en er zijn elke dag weer nieuwe onderwerpen om je over te verwonderen.

Boete

Ik had het parkeerverbodsbord wel gezien. Maar er stonden nog meer auto's, dus ik dacht gemakshalve: het zal zo'n vaart niet lopen in dit provinciestadje, en waar moet ik anders parkeren? Ik moet toch zeker even een boodschap doen!

Toen ik terug kwam zag ik een agent. Hij stond op de hoek van de straat, met z'n armen over elkaar. Oei, dacht ik terwijl ik behoedzaam in de richting van mijn auto liep. Er zat geen bekeuring op m'n ruit. *So far so good*. Maar zodra ik ging rijden hield hij me aan. Of ik had gezien dat ik hier niet mocht parkeren. Jawel, zei ik, en vertelde de waarheid.

Hij had een bon van 120 euro onder mijn ruitenwisser kunnen schuiven, zei hij. Ik boog schaamtevol het hoofd. Toen legde hij uit waarom daar een parkeerverbod was: er moeten vaak vrachtwagens laden en lossen, en als die naast een geparkeerde auto staan, kan er niets meer door en loopt alle verkeer vast. Aha, daar had ik helemaal niet bij stil gestaan. Hij wees waar ik dan wel had moeten parkeren. O, dat had ik niet gezien. Ik beloofde dat ik dat voortaan braaf zou doen.

En toen ... mocht ik gaan!

Opgelucht dacht ik: tjee, die agent was veel sneller klaar geweest als 'ie gewoon een bon had uitgeschreven. Dan had ik óók geweten dat dat verbodsbord echt wel menens was. Dan had hij

niet hoeven wachten tot ik terugkwam; dat kost hem extra tijd en wat levert het op? Alleen dat 'ie mij de situatie kan uitleggen en kan peilen waarom ik fout parkeerde.

Hierover mijmerend realiseerde ik me dat dit nu precies is wat ik zelf altijd bepleit als ik lezingen geef aan managers: je moet mensen niet afrekenen op eindresultaten maar kijken naar het proces. Omdat iedereen daar meer van leert, jijzelf ook. Omdat je dan uitgaat van mensen die groeien en zich ontwikkelen, in plaats van mensen die 'nu eenmaal zo zijn' en daarop beoordeeld en afgerekend worden. En omdat mensen vaak wórdten zoals je ze behandelt.

Dat dit procesgerichte werken te weinig gebeurt, komt misschien wel doordat het domweg meer tijd en moeite kost. Je ziet dat aan 'mijn' agent: die was sneller klaar geweest met een bon op de voorruit. Maar denk ook aan het onderwijs: scholen die worden afgerekend op resultaten, regeltjes over de toetsen (het resultaat) en hoe vaak je mag zakken; het zou veel meer werk zijn om te verkennen wat er eigenlijk in de klas gebeurt (het proces) en hoe je dát kunt verbeteren. Of denk aan fraude in bedrijven, die vaak ontstaat doordat werknemers worden beloond op basis van hun omzet, niet op basis van wat ze precies verkopen, en hoe, en of de klant er gelukkiger van wordt. Of aan consumenten die producten kopen op basis van de prijs en het etiket, zonder kennis over het proces van hoe het gemaakt wordt en waar het vandaan komt. Je daarin verdiepen kost gewoon veel meer moeite.

Er is een samenleving ontstaan waarin alles en iedereen op het eindresultaat wordt beoordeeld en we steeds minder oog hebben voor de weg daarnaartoe. Wat heb ik geboft met een agent die dat anders aanpakte. Alleen al daarom zal ik het nooit meer doen, me-
neer agent!

Undo

Soms doe je dingen die je gelijk weer ongedaan wilt maken. Tactloze opmerkingen of roekeloze manoeuvres in het verkeer, of alle-daagse huishoudelijke misleuntjes. Je aardappelmessje in de GFT-bak gooien, onderin. Een plant te veel water geven waardoor alles er aan de onderkant weer uitloopt. Uitschieten met de peper. Waar is de *Undo*-toets? denk ik dan. Wat zou het heerlijk zijn als je met één klikje je laatste actie terug kon draaien.

Helaas, die toets ontbreekt meestal. En dus kun je ook maar beter niet wrijven in de vlek, zeggen communicatie-deskundigen. Hoe harder je probeert je uitglijders ongedaan te maken of recht te zetten, des te meer vestig je de aandacht erop. Zeg je tegen iemand 'Let niet op de rommel', waar gaat ie dan naar kijken? Tuurlijk. Uit de film kennen we allemaal de instructie: 'The jury will disregard that information'. De aanklager brengt bijvoorbeeld een eerdere verdenking ter sprake, waardoor de verdachte extra verdacht wordt. Dan zegt de rechter dat dat niet had gemogen. Maar kan de jury die informatie zomaar weer wegpoetsen?

Dat hangt er vanaf, blijkt uit Amerikaans onderzoek naar jury-rechtspraak. Als mensen informatie moeten negeren omdat die bewezen onjuist is, doen ze welwillend hun best om de implicaties 'af te trekken' van hun mening. Toch blijft onbewust het aanvankelijke gevoel vaak hangen.¹ Ik noem dat het JR-effect, naar acteur

Larry Hagman, die in de jaren tachtig de slechterik JR speelde in de tv-serie Dallas. Hij kreeg op straat geregeld scheldkanonnades naar zijn hoofd en soms vielen er zelfs klappen. ‘Die rotzak’ was het eerste gevoel dat bij de kijkers bovenkwam als ze hem zagen.

Nog erger wordt het wanneer mensen informatie moeten negeren omdat die via ongeoorloofde slinkse wegen boven water is gekomen. Die informatie is natuurlijk juist machtig interessant – zoals iets als een ‘uitgelekt rapport’ (dé manier om aandacht te krijgen: iets laten ‘uitlekken’). Hier moest ik aan denken bij het verschijnen van een boek over Gerard Reve, waarin sterretjes stonden op alle plaatsen waar de partner van Reve bezwaar had gemaakt: daar was de oorspronkelijke tekst verwijderd. Dat leek me een valse truc van auteur en uitgever, want zo trekken die sterretjes natuurlijk juist alle aandacht. Iedereen staat even stil bij een zin over verhandelingen die waren ‘geïnspireerd door het gebruik van rode wijn en ***.’ Dat moet iets ergers zijn dan wijn, denk je dan. En bij de zin ‘Je hebt trouwens al flink wat dons om je *** pielemuisje’ denk ik gelijk: daar zal wel ‘kleine’ hebben gestaan; welk ander adjectief zou een man censureren?

Het is duidelijk: we kunnen niet alles corrigeren wat ons niet bevalt. Sterker: je bent vaak beter af als je het niet eens probeert. Een mentaal *undo* is net zo onmogelijk als de peper weer uit de pastasaus halen.

Fake it

Wil je gelukkig(er) worden, dan moet je dingen *doen*. Je kunt wel lekker gaan oefenen op positief denken, leuke herinneringen ophalen, opschrijven waar je dankbaar voor bent, maar onderzoeksresultaten laten zien dat het vooral helpt als je je positief *gedraagt*. Interesse tonen, hulp aanbieden, royaal complimenten uitdelen, vriendelijk en attent zijn: dáár word je gelukkig van. Dat je er anderen ook blij mee maakt is mooi meegenomen.

Maar stel nu dat je besluit om drie keer per dag iets aardigs te doen voor anderen, om gelukkig te worden. Je hebt er helemaal geen zin in, maar je zet je eroverheen want het staat in je zelfhulpboek. Je doet het eigenlijk alleen voor jezelf. Je wilt je beter voelen en dat moet kennelijk zó, nou vooruit dan maar. Telt het dan ook, als je het zo doet? Verandert er dan iets? Word je gelukkiger als je stiekem alleen maar aardig doet om er zelf beter van te worden?

Ik vermoed dat het antwoord is: ja! Je kunt het gewoon faken! Je moet het wel met overtuiging aanpakken: het werkt niet als je een omaatje op straat aanbiedt haar boodschappen te dragen op zo'n knorrige toon dat ze denkt dat je er met de boodschappen vandoor wilt. Je moet je even boven jezelf uittillen en doen alsof je erin gelooft. Door je gedrag verandert er iets in de wereld om je heen, en dat kaatst terug. Het omaatje denkt: Goh, wat aardig! en ze is blij en lacht je vriendelijk toe. Je voelt haar dankbaarheid dat er nog

zulke attente mensen bestaan. De chagrijnige kaissière klaart op als je een vriendelijk praatje maakt. Je collega heeft er weer zin in doordat je hem steunt en heel lief zijn ego oplapt na een blunder.

Door aardig te doen beïnvloed je de mensen om je heen. Je zet een nieuw verhaal in gang. Je zorgt ervoor dat de dag een beetje anders verloopt dan wanneer je niks gedaan had. Je raakt mensen, en hun reacties raken jou weer. Al doende ga je er vanzelf in geloven, want je ervaart het effect. Je maakt contact. Voor je het weet, weet je niet eens meer waarom je er geen zin in had.

Ik denk dat aardig doen hierdoor anders werkt dan andere vormen van doen-alsof; bijvoorbeeld mensen die te afhankelijk zijn van hun geliefde en dan gaan doen alsof ze heel onafhankelijk zijn. Zogenaamd andere afspraakjes maken, zogenaamd heel druk bezig zijn en geen tijd hebben om te bellen, maar ondertussen de hele tijd kijken of 'hij' al belt. Door het te faken word je helemaal niet echt onafhankelijk, en als het een beetje tegen zit heeft de geliefde het niet eens in de gaten en ben je nog verder van huis. Of denk aan orgasmes faken. De kans dat dat leidt tot een echt orgasme lijkt me nihil (je doet het immers vaak juist omdat je echte orgasme te lang duurt). Of net doen alsof je iets snapt terwijl je het niet snapt: dat zorgt er juist voor dat je niks kan vragen en het dus nooit gaat snappen.

Alleen bij doen alsof je aardig bent is het anders. Daar word je écht aardig van, en blij. Doen dus.

Bij de naam noemen

Van de week gebeurde het weer. Iemand die het niet met me eens was zei: 'Wat een onzin, Roos', en later: 'Nee, Roos'. Ik haat het als mensen mijn naam noemen. Vooral mensen die ik helemaal niet ken. Het voelt vaak als een indringing in mijn persoonlijke domein. Herman Koch zei het heel mooi in *Het Diner*: 'Mijn ervaring is dat mensen altijd iets van je willen wanneer ze vaak je voornaam noemen, meestal is dat dan iets wat je zelf niet wilt'.

Toch menen hele volksstammen dat het sympathie wekt. Verkopers leren het op cursus, vermoed ik, samen met andere handige kunstjes zoals vleien en op z'n kop schrijven als ze tegenover de klant zitten. Dale Carnegie, in zijn klassieke bestseller *How to win friends and influence people* uit de jaren dertig, adviseerde het: 'Iemands naam is voor die persoon het zoetste en belangrijkste geluid.' Onderzoek uit de jaren zeventig laat zien dat artsen en selectie-interviewers die de naam van de ander af en toe noemen, worden gezien als vriendelijker en warmer. Het kan een gevoel van vertrouwdheid of erkenning geven.

Maar in de praktijk ervaar ik het vaak echt anders. Soms voel je dat iemand je naam gebruikt om te domineren, gezag te winnen of om aan het woord te komen. 'Lieve Roos, moet je eens even luisteren' – als het zo begint, dan krimp ik al in elkaar. Of op kalmerende

toon: ‘Roos, Roos, rustig nou even’ – ja doe, ik maak zelf wel uit of ik rustig word.

Volgens een oud volksgeloof krijg je macht over iemand door diens naam uit te spreken (zoals in het verhaal van Repelsteeltje). Daar zit ‘m de kneep: het lijkt vriendelijk, maar vaak is het gewoon een manier om het gesprek naar je hand te zetten of om te intimideren. ‘Roos, laat mij je even uitleggen hoe het zit’.

Als mensen boos zijn is het al helemaal niet ‘het zoetste geluid’ wanneer ze je naam noemen. ‘Wel verdomme, Roos!’ Toch is dit vaak ook wel grappig, vooral als mensen in zo’n situatie ook je achternaam gebruiken. Een vrolijke collega: ‘Vonk, nou ga je te ver!’ of een vriendin: ‘Meisje Vonk, wat is hiervan de bedoeling?!’ Ouders doen dat ook als ze hun kinderen terechtwijzen, ze gebruiken dan vaak de gehele officiële naam. Meestal zit daar een knipoog in, vooral bij volwassenen onder elkaar. Bij boze mensen ga ik me pas zorgen maken als iemand mijn naam juist helemaal niet gebruikt, bijvoorbeeld bij mailtjes die beginnen met ‘Hoi’ of zelfs helemaal geen aanhef hebben.

Maar in de meeste situaties, wanneer er geen vriendschap of intimiteit is, denk ik dat het gebruik van iemands naam een averechts effect heeft. Het suggereert meer vertrouwde dan er is en dat roept weerstand op. En als iemand dan ook nog eens betweterig doet, zeg ik volgende keer misschien wel: ‘Je mag mij Professor Vonk noemen’.

De seksistische meetlat

Ik schrik altijd weer even als ik nieuwe onderzoeksresultaten lees over hoe verschillend mannen en vrouwen beoordeeld worden. Ja, ik wist het al: dat assertief gedrag van een vrouw als agressiever wordt beoordeeld dan van een man. Dat we een man moedig en doortastend noemen, maar een vrouw hysterisch of *pushy*. En dat een man die zijn kwaliteiten onderstreept en een hoog startsalaris vraagt, niet zo snel als arrogant en gehaaid wordt ervaren als een vrouw. Dat vrouwen het nooit goed kunnen doen, want als ze zich terughoudend opstellen zijn ze weer niet stevig genoeg.

Ik wist het, maar ergens denk ik steeds dat het zo onderhand wel minder is geworden. Helaas. Precies dit verschijnsel bleek ook weer uit onderzoek onder beoordelaars van onderzoekssubsidieaanvragen² en beoordelaars van startende ondernemingen.³

Een vrouw mag niet te veel zelfvertrouwen uitstralen, maar is ze bescheiden, dan kan dat worden gezien als teken van onbekwaamheid. Voorzichtigheid wijst op gebrek aan ambitie, ‘ze durft niet’; bij een man is het een teken van ‘weloverwogen beslissingen’. Jong en onervaren betekent bij een vrouw dat ze nog te weinig ervaring heeft, bij een man dat hij een ‘veelbelovende toekomst heeft’.

Niet alleen mannen zeiden dit soort dingen, ook vrouwelijke beoordelaars. Tegen deze achtergrond verrast het niet dat de ondernemersplannen en subsidieaanvragen van vrouwen minder

gunstig worden beoordeeld. Zelfs in de jonge hippe wereld (denk je) van startups komen vrouwen er bekaaid vanaf: nog geen 2 procent van het durfkapitaal gaat naar ondernemingen waar vrouwen aan de top staan.⁴

Het zette me aan het denken over die keer, lang geleden, dat nwo (Nederlandse organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek) mijn eigen onderzoeksaanvraag afwees met onder meer deze opmerkingen van de beoordelaars:

‘Professor X zit niet in het team, terwijl die op dit onderzoeksthema onmisbaar is.’ Ik heb er destijds niet bij stilgestaan, maar X was een man. Zou deze opmerking ook gemaakt zijn als ik een man was geweest en X een vrouw?

‘Mevrouw Vonk is zo druk met lezingen geven, ze heeft vast te weinig tijd om promovendi te begeleiden.’ Als ik een man was, waren mijn nevenwerkzaamheden als spreker misschien juist als een voordeel gezien? Dat professor Vonk (niet ‘meneer’ Vonk; als het een man is, noemen we hem ‘professor’ immers) zo knap is dat ‘ie ook nog wetenschappelijke kennis toepasbaar maakt voor een breed publiek!

Wanneer het alleen over jezelf gaat, weet je het nooit zeker. Je weet niet hoe dezelfde feiten gewogen zouden worden als je een man was. Vrouwen zijn in het algemeen terughoudend met ‘seksisme’ roepen; ze weten niet of ze gewoon echt niet goed genoeg zijn. Maar in experimenteel onderzoek is aangetoond dat dezelfde verdiensten van man en vrouw verschillend gewogen worden. Wanneer ik me afvraag of een reactie op mij seksistisch zou kunnen zijn, probeer ik me altijd voor te stellen dat er precies zo gereageerd werd op mijn mannelijke collega. Meestal denk ik dan: dat zou hem vast niet gebeuren. Een bezoeker die je kamer inloopt en aanneemt dat jij de secretaresse bent. Of een medewerkster van de administratie die vraagt of je zelf niet even die cijfers van studenten kan invoeren.

Ik zeg er vaak maar niets van. Ik kijk wel uit; dat zou bitchy zijn.

Gelijkgestemd

Mensen zijn groepsdieren die elkaar voortdurend beïnvloeden. Binnen een groep of cultuur vormen ze samen hun eigen visie op de werkelijkheid: hun eigen universum. In een klassiek sociaal-psychologisch experiment⁵ zaten deelnemers in groepjes in een verduisterde ruimte waar een lichtpuntje op de muur werd geprojecteerd. Door de werking van het oog lijkt het of zo'n lichtpuntje beweegt; hoe precies, dat ziet iedereen verschillend. Aan de deelnemers werd gevraagd hardop de afstand te schatten waarover het lichtpuntje zich verplaatste. Aanvankelijk liepen de schattingen flink uiteen, maar doordat de deelnemers in elke ronde elkaars schattingen hoorden, kwamen ze steeds dichterbij elkaar. Hun waarneming werd echt beïnvloed door hun groep: zelfs als ze op een later tijdstip afzonderlijk getest werden, kwamen hun individuele schattingen nog steeds overeen met de eerder gevormde consensus. Deelnemers uit andere groepjes zagen iets heel anders.

Wat met de waarneming van het lichtpuntje gebeurde, gebeurt in het dagelijks leven met alles waarbij geen duidelijke objectieve maatstaven beschikbaar zijn. Een salarisverhoging van zes naar zeven ton kan in bestuurderskringen worden gezien als bescheiden, terwijl de doorsnee burger en het ziet als exorbitant. In de ogen van de meeste mensen zijn bestuurders met topsalarissen het contact met de realiteit volledig kwijt – alsof wij met z'n allen

leven in ‘de echte werkelijkheid’ en zij in een wolk van zelfbedrog. Maar in feite leven we allemaal in onze eigen werkelijkheid, waar niets objectief vastligt en we met elkaar, al overlegend, uitmaken wat waar is en wat juist is.

De bestuurders hebben een ander referentiekader, waarin zeven ton een relatief laag salaris is. Ze praten vooral met elkaar, dus ze horen vooral elkaars argumenten en worden onevenredig beïnvloed door de eigen groepsnormen. Maar dat geldt voor ons allemaal. Het lijkt voor onszelf alsof onze eigen normen echt beter kloppen, maar dat is betrekkelijk. Wij veroordelen Chinezen die hond eten of Noren die walvissen slachten, maar wat vinden zij van onze vee-industrie?

We vertellen elkaar dat wij het beter doen dan mensen in andere culturen. Zo bevestigen we elkaars normen. Maar we hebben het meest contact met gelijkgestemden; en sinds sociale media en Google ons vooral voorschotelen wat ons het meest aanspreekt – wat ons wereldbeeld het meest bevestigt – wordt onze wereld alleen maar kleiner. Zo leven we allemaal in ons eigen donkere kamertje.

We kunnen het wel, een ruimer perspectief innemen en kritisch kijken naar de vanzelfsprekendheden in onze eigen wereld, maar we doen het niet vaak. Het kost meer moeite en het is ‘niet leuk’. Onderzoek⁶ laat zien dat mensen nog liever de kans om geld te verdienen voorbij laten gaan dan te luisteren naar het standpunt van een politieke tegenstander – zó onprettig vinden ze dat. Zolang we die weerstand niet weten te overwinnen, blijven we comfortabel in ons eigen donkere kamertje, waarin alleen anderen kortzichtig lijken – en leren we weinig over de rest van de wereld, noch over onze eigen beperkingen.

Goede tijden, slechte tijden

Als kleuter had ik een vriendje, Fransje. Toen ik jarig was aten we taart met alle vriendjes. Alleen Fransje zat beteuterd naar zijn taartje te kijken. ‘Lust je dat niet?’ vroeg ik, waarop Fransje de onvergetelijke woorden sprak: ‘Ik lust liever doperwtjes.’

Mijn moeder vertelde het nog jaren op verjaardagen en andere taart-gelegenheden. Ik heb het zo vaak gehoord dat ik eigenlijk geen idee meer heb hoe het echt gegaan is. Wie weet heb ik ooit een vage herinnering gehad aan de gebeurtenis, maar die is volledig vertroebeld door het verhaal. Je kunt het nooit zeggen: ‘Ging het echt zo? Was het niet oma die over doperwtjes begon?’ Dat zou een grote domper zijn op het gezellige verhaal.

Zo ontstaan familiemythes. Marietje van drie die in de badkuip dreigde te verdrinken en die werd gered door de hond; Jantje die de tandarts een blauw oog sloeg toen hij met de boor aankwam. Doordat deze verhalen vaak worden verteld en er al doende wat sappige details bij komen, hebben alle betrokkenen uiteindelijk een levendige herinnering aan dingen die nooit op die manier zijn gebeurd, of soms zelfs aan complete gebeurtenissen waarbij ze helemaal niet aanwezig waren.

Als je onbewust zo de geschiedenis inkleurt, en je familieleden daar gezellig aan meedoen met vrolijke anekdotes, hoe krijg je dan achteraf nog een goed beeld van je eigen verleden? Er zijn geluk-

kig nog keiharde onbewerkte producten, zoals fotoalbums en dagboeken.

Of toch niet? Als ik oude dagboeken lees, valt me vaak op dat er zoveel zorgen en problemen in staan. Logisch: je gaat vooral in je dagboek schrijven als je ergens mee zit, dus schrijf je meer in slechte tijden. Op foto's uit dezelfde tijd ziet alles er veel zonniger uit. Ook logisch, want fotograaf en gefotografeerde doen meestal hun best om er een leuk plaatje van te maken. Er zijn wel van die hobbyisten die er aardigheid in scheppen om alle hijskranen of urinoirs die ze tegenkomen op hun rondreis op de foto te zetten, als thema zeg maar, of zwart-wit foto's te maken en dan liefst als het regent, maar daar hoor ik niet bij. Ik wil voor de foto alles mooi maken, ik hou die berg vuilniszakken naast het idyllische kerkje buiten beeld.

Blijkbaar kunnen vertekeningen al heel makkelijk optreden zodra we de herinnering vastleggen – hetzij op de foto, hetzij in ons dagboek. Mensen die geen dagboek bijhouden gaan misschien wel onbekommerd door het leven, maar in elk geval zal dit achteraf zo lijken omdat ze alleen hun foto's hebben. Zo houden de dagboekschrijvers met al hun getob de geschiedschrijving van hun leven in balans. Had oma nou maar een dagboek bijgehouden, dan wisten we misschien hoe het zat met die doperwtjes.