





**Roos Vonk**

**Je bent wat je doet**

Van zelfkennis naar  
gedragsverandering

© 2014 Roos Vonk

[www.mavenpublishing.nl](http://www.mavenpublishing.nl)

[www.jebentwatjedoet.nl](http://www.jebentwatjedoet.nl)

[www.roosvonk.nl](http://www.roosvonk.nl)

ONTWERP OMSLAG Studio Ron van Roon

FOTO AUTEUR Linelle Deunk

OPMAAK BINNENWERK & ILLUSTRATIES Werkplaats Amsterdam

© PUZZEL Wim De Weerd

ISBN BOEK 978 94 9184 501 7

ISBN E-BOEK 978 94 9184 508 6

NUR 770

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

Voorwoord 6

1. Makkelijker gezegd dan gedaan 11
2. Wat je ~~zegt~~ doet ben je zelf 33
3. Eerst denken, dan doen? 51
4. Je denkt wat je doet 75
5. Je wordt wat je doet 105
6. Verander jezelf, begin bij je omgeving 145
7. Je krijgt wat je doet 169
8. Tips en valkuilen 193

Nawoord 218

Noten 219

Register 236

Eerder verschenen 239

# Voorwoord



Voordat ik dit boek had geschreven, moest er heel wat water onder de brug door. Er waren mooie zonnige dagen die me lokten om lekker in de tuin te gaan zitten of eropuit te gaan. Er waren mensen die mailden, waardoor ik dacht: ha gezellig, even reageren; en mensen die belden, wat nog gezelliger was. En telkens als ik een stuk geschreven had, dacht ik: zo, nu mag ik even ontspannen. Dan ging ik vaak op Facebook of Twitter rondhangen: eigenlijk net zoiets als vroeger bij de koffieautomaat gaan staan of ‘even een peuk roken’.

Zo kwam ik een tweet tegen van schrijfster Marijn Fidder: ‘Volgens sommigen ben ik makkelijk te beïnvloeden, maar al mijn pogingen om mezelf wezenlijk te veranderen zijn tot nu toe mislukt.’ Dat vond ik een leuke gedachte. Grappig: we willen veranderen, maar we willen niet veranderd worden. We willen niet beïnvloedbaar zijn, wel onszelf beïnvloeden. En vaak kunnen we daar nu juist niks van. We komen niet van het roken, drinken of snoepen af, we hebben onveilige seks of seks met de verkeerde, we stellen vervelende taken uit en soms zelfs leuke taken, zitten eindeloos te facebooken, whatsappen en anderszins te klessebessen terwijl we ‘eigenlijk’ iets anders moeten doen; we laten over ons heen lopen, komen publiekelijk niet op voor onze overtuigingen, en ook privé laten we onszelf geregeld in de steek, door in de waan van de dag mee te racen en te sjoemelen met onze waarden.

We hebben allemaal die twee kanten in ons die elkaar in de haren kunnen zitten: de hedonist die het leuk wil hebben, plezier maken, genieten, niet zeuren. En de idealist die denkt aan de lange termijn, aan verantwoordelijkheden en aan hogere idealen die een lange adem vergen en waarvoor je soms je gerief opzij moet zetten. Heel vaak ‘wint’ de hedonist. En niet dat je daar dan zo van geniet, want de idealist mekkert erdoorheen dat het anders moet.

Het is ironisch dat wij, als beschaafde, volwassen mensen – een diersoort die zoveel voor elkaar krijgt, juist door gebruik

van hogere hersenfuncties, en die volmaakt in staat is de lange-termijn-gevolgen van zijn keuzes te overzien – zoveel moeite hebben om domweg datgene te doen wat we willen, althans wat de idealist in ons wil. Uiteindelijk blijken we toch vaak primitieve wezens bij wie genot en gemak vooropstaan.

In de beroemde marshmallow-experimenten<sup>1</sup> uit de jaren zestig werden kleuters een kwartier alleen gelaten met een marshmallow voor hun neus. Er werd tegen ze gezegd dat ze straks nog meer marshmallows zouden krijgen als ze ervan afbleven. Hun dilemma weerspiegelt een algemeen dilemma dat we vaak tegenkomen in het leven: de keus tussen nu een klein pleziertje of later een groter plezier. Voor dat grotere plezier moet je jezelf nu iets ontzeggen, of ongemak verdragen.

Het vermogen om directe behoeftebevrediging uit te stellen om op een later moment een beter resultaat te kunnen bereiken, is een vorm van zelfcontrole en het voeren van de regie over je eigen gedrag. Als je dat kunt, ben je niet overgeleverd aan primaire en tijdelijke impulsen. In dit boek noem ik dat zelfsturing of zelf-management. De kleuters die daartoe in staat waren – die van de marshmallow af wisten te blijven –, bleken op latere leeftijd (na de middelbare school) beter te functioneren dan degenen die zich niet konden beheersen. In sociaal opzicht werden ze vaardiger, effectiever, assertiever, beter bestand tegen de frustraties van het leven, en ze waren – nog altijd – beter in staat tot uitstel van behoeftebevrediging ten behoeve van een groter doel. Volwassenen die zich als kleuter niet konden beheersen met de marshmallow voor hun neus, hadden vaker gezondheidsklachten, financiële problemen en waren vaker veroordeeld.<sup>2</sup>

Ook wanneer mensen eenmaal volwassen zijn, verschillen ze van elkaar in hun vermogen tot zelfsturing. Mensen die er goed in zijn, blijken veel mee te hebben: ze zijn gezonder, slanker, ze zijn minder vaak verslaafd en ze staan er financieel beter voor. In relaties zijn ze trouwer, als werknemer presteren ze beter, als leidinggevende worden ze gezien als bekwaamer en rechtvaardiger. Bovendien worden ze door anderen

De term 'zelfsturing' wordt ook gebruikt om te verwijzen naar sturing van onderaf in een bedrijf (bijvoorbeeld zelfsturende teams) of samenleving (burgers die zelf iets organiseren). Daar ben ik ook een groot voorstander van, maar daar gaat dit boek niet over. Ik gebruik de term letterlijk: je eigen gedrag sturen. In psychologisch jargon heet dit 'zelfregulatie', in management-jargon 'zelfmanagement'. Zelfbeheersing (p. 54) en executieve controle (p. 118) zijn belangrijke aspecten hiervan.

eerder vertrouwd en aantrekkelijker gevonden voor een relatie. Voor een one-night-stand zal het weinig uitmaken, maar in relaties en vriendschappen komt een goede zelfsturing het vertrouwen ten goede.<sup>3</sup> Ben je een goede manager van je eigen gedrag, dan is dat dus niet alleen prettig voor jezelf, maar ook voor de mensen in je omgeving.

Het streven naar snelle behoeftebevrediging, ten koste van duurzame resultaten en hogere idealen, zit helaas in de aard van het beestje. Net als bij andere dieren volgen onze oerinstincten het lust-onlust-principe: we zoeken op wat prettige gevoelens geeft – lekker eten, seks, liefde, erbij horen, status, succes: *whatever turns you on* – en we vermijden alles wat onlust of ongemak geeft. Dit zit ‘ingebakken’ in onze genen, het is in de evolutie van overlevingswaarde geweest. In tijden dat het onzeker is of er morgen wel eten is, is het bijvoorbeeld heel nuttig om meteen alles naar binnen te snaaien wat je krijgen kan. Dat we dat nu nog steeds doen, in tijden van overvloed, heeft welbekende ongezonde gevolgen.

Ook op grotere schaal, als mensensoort, benadelen we onszelf met ons oer-snaaigedrag. Dankzij onze vergaande technologische ontwikkeling kunnen we zo’n beetje de gehele aardbol benutten en ruim boven onze ecologische voetafdruk leven. En wat we kunnen, dat doen we: want we zijn vanbinnen nog altijd kleuters die handelen op basis van het motto ‘hebben is houden’ – ook al is dat allang niet altijd meer waar, in een samenleving die de aarde uitput alsof er nog twee reserveplaneten zijn.

Het goede nieuws is: zelf-management is te leren. Sowieso worden mensen er beter in als ze ouder worden, ook nog na hun veertigste.<sup>4</sup> Denk niet te gauw dat je al uit-ontwikkeld bent en niet meer verandert. We kijken vaak met enige gêne terug op hoe onnozel of onwetend we vroeger waren; we nemen dan aan dat we nu wijs en gerijpt zijn en vanaf hier niet meer zoveel veranderen. Mensen denken in elke leeftijdsfase dat ze klaar zijn met leren en ontwikkelen, en dat ze nu zo’n beetje op hun piek zijn. En in elke leeftijdsfase blijken ze



ongelijk te hebben: blijven daarna veranderen.<sup>5</sup> Ook vanaf hier kun je dus nog verder groeien. Vooral als je dit boek leest natuurlijk!

Lange tijd hebben psychologen gedacht dat het goed was om een hoge zelfwaardering te kweken. Daar zijn ze van teruggekomen. Met al die zelfwaardering is een narcistische samenleving ontstaan,<sup>6</sup> waarin iedereen zichzelf ongelofelijk bijzonder vindt en veel jonge mensen 'beroemd worden' als belangrijkste ambitie hebben.<sup>7</sup> Ik ben het eens met sociaalpsycholoog Roy Baumeister,<sup>8</sup> dat we meer hebben aan zelfsturing dan aan zelfwaardering. Je kunt te veel zelfwaardering hebben, maar niet te veel zelfsturing.

'O ja?' zeg je misschien, 'en wat als je nou té beheerst, star en braaf wordt, met al die deugdzame zelfsturing?' Dan zeg ik: je moet een goede, gezonde zelfsturing niet verwarren met neuroticisme. Als je dwangmatig van alles móét van jezelf, of een controlefreak bent, dan heb je ook geen goede zelfsturing. Je bent immers onvrij, je kunt je nooit eens lekker laten gaan. Zelfsturing betekent dat je zelf kiest of en wanneer je lekker gaat zitten niks doen, doorzakken of culinair genieten (zonder schuldgevoel) en dat je desnoods tijd om te lummelen vrijhoudt in je agenda. Het betekent dat omstandigheden, verleidingen en afleidingen niet de regie hebben over je leven, je werk en je relaties, maar jijzelf.

Zelfwaardering is 'alleen maar een mening' die je over jezelf hebt en die vaak niet eens klopt;<sup>9</sup> zelfsturing is daadwerkelijk gedrag en kan een beter mens van je maken. Het helpt je om trouw te zijn aan je morele kompas. Niet alleen psychologen hebben het belang daarvan ontdekt. Uit recent onderzoek blijkt dat mensen elkaar juist hierop beoordelen: de moraliteit van anderen is meer bepalend voor hoe positief we over ze denken, dan hoe aardig en warm ze zich gedragen; het wordt meer gezien als de kern van iemands identiteit en van wat iemand werkelijk waard is.<sup>10</sup> Een goede zelfsturing speelt daarbij een cruciale rol. Het helpt bij datgene wat vroeger 'karakter' werd genoemd: klassieke deugden als verstandig-

Deze noot verwijst naar een link op internet (zie p. 219). Alle noten in dit boek die naar een link verwijzen, zijn klikbaar via de website [www.jebentwatjedoet.nl/links](http://www.jebentwatjedoet.nl/links).

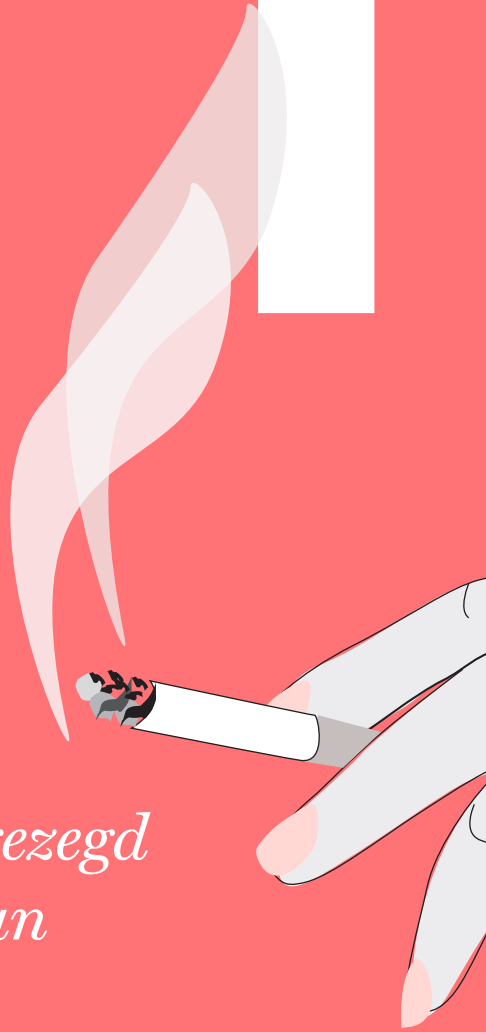
heid, geduld en maat houden, je niet laten afleiden door kortetermijn-pleziertjes, volhouden bij moeilijke klussen, trouw zijn aan de waarden waar je in gelooft en loyaal aan de mensen om je heen.

Dat alles begint met maar één ding: doen. Je moet het gewoon doen. Dat kan moeite kosten, maar juist de voldoening daarvan maakt dat je gelukkiger wordt en je leven als betekenisvol ervaart – veel meer dan bij gemakzuchtige genoegens.<sup>11</sup> Al die tijd dat je het niet doet, leef je onder de maat. Je bent niet de beste versie van jezelf. Waarom zou je dat pas later worden, als het nu al kan?

Je weet het zelf al, dat je leven beter kan. Nu moet je het alleen nog **doen**.



# 1



*Makkelijker gezegd  
dan gedaan*

# 1 Makkelijker gezegd dan gedaan

Vele jaren geleden had ik een ongelukkige relatie. Mijn geliefde was een knappe, opgewekte, goedgebekte, uiterst onbetrouwbare charmeur. Telkens als ik hem weer had betrapt op een leugen, zei ik tegen mezelf: nu is het genoeg geweest, ik zet er een punt achter. Maar een dag later was mijn gekwetstheid weer weggeëbd en dacht ik: ach, zo erg was het ook weer niet. Het is toch best heel leuk met hem, waarom zou ik dat weggooien? Ik besloot dan gewoonlijk dat ik het later altijd nog kon uitmaken, als het niet meer leuk was. Ik was onafhankelijk, ik hoefde het allemaal niet te pikken als ik het niet meer wilde.

Dit ging een tijd zo door, totdat ik me realiseerde: altijd als ik me ongelukkig voel door hem, dan besluit ik het uit te maken. Totdat mijn ongelukkige gevoel over is. De gedachte 'Ik ga het uitmaken' bedenk ik misschien alleen maar om mijn slechte gevoel te dempen. Met die gedachte hou ik mezelf op de been – tot het niet meer nodig is. Bijvoorbeeld als meneer een dag later weer charmant en wiedergutmachend over de brug komt.

Iets soortgelijks gebeurde toen ik nog rookte. Vaak zei ik: 'Ja, het is een vieze gewoonte, ik ga er ook wel een keer mee stoppen.' Achteraf denk ik dat dit ook zo'n geval van zelfbedrog was. Het is een onaangenaam besef dat je jezelf laat gijzelen door zoiets onfris als een sigaret. Om van dat onprettige gevoel af te komen, besluit je dat je er 'een keer' mee ophoudt. Verder hoef je niks te doen. Even later zit je weer onbekommerd te paffen.

Ik was 35 toen ik stopte, en daarna dacht ik: tjee, dat had ik net zo goed tien jaar eerder kunnen doen. Want als je er eenmaal doorheen en vanaf bent, besef je dat de moeite die je daarvoor moest doen niet kleiner is geworden met het uitstel.

Tien jaar eerder was het dezelfde moeite geweest. Alleen was ik dan tien jaar langer rookvrij en gezond geweest.

Kennelijk kunnen we onszelf met 'later'-gedachten zand in de eigen ogen strooien. Onszelf in slaap sussen als Klaas Vaak. We hebben allemaal een klein kleutertje in ons dat roept: dat doe ik dan later wel, oké? Mijn broertje deed dit ooit letterlijk, toen hij als kind bij de tandarts een gaatje had. De tandarts wilde het gelijk behandelen, maar hij sprong uit de stoel, rende naar de deur en riep: 'Ander keertje!' Soms noemen we dit 'te zijner tijd', schreef Paulien Cornelisse onlangs.<sup>12</sup> Vroeger zeiden we 'met sint-juttemis', schrijft ze (of, nog zo een: als Pasen en Pinksteren op één dag vallen), en ze vraagt zich af waarom we dat niet vaak meer horen. Ze oppert dat het misschien komt doordat we nu 'te zijner tijd' hebben: een subtielere manier om 'nooit' te zeggen – tegen onszelf of tegen anderen.

Heel vaak doen we niet wat ons te doen staat – en daarmee bedoel ik gedrag waardoor we uiteindelijk beter af zijn, gedrag dat goed voor ons is en waar we onszelf een groot plezier mee doen. Het is wonderlijk dat we onszelf steeds zo tekortdoen, maar er zijn allerlei oorzaken voor. Een daarvan zie je in de voorbeelden die ik tot nu toe heb genoemd: roken, je marshmallow voortijdig opsnoepen, wegrennen bij de tandarts. We hebben een klein kind in ons dat alleen aan de korte termijn denkt en elke onprettige ervaring wil vermijden. Dit kleutertje is van oorsprong klein en simpel: het wil positieve ervaringen opzoeken en negatieve ervaringen vermijden. Maar in volwassen toestand, wanneer we ons niet meer met goed fatsoen als een verwend klein kind kunnen gedragen, groeit het uit tot een enorm gedrocht met vele tentakels die een trits aan smoezen en drogredenen bevatten. Daarmee wordt het kortzichtige mormel dat erachter zit aan het oog onttrokken. Dit is een mega-obstakel op onze weg naar een betere versie van onszelf.

## De kleuter

Onze gevoelens en impulsen zijn sterk verbonden met onze instincten, en die zijn gericht op de korte termijn. Instinctief vermijden we pijn en ongemak, net als alle dieren – zelfs als we daarmee op termijn onszelf benadelen. Deze primitieve, kinderlijke neiging kent vele uitingsvormen, al naargelang het onderwerp en het doel. Een paar voorbeelden van hoe de kleuter ons op het verkeerde been zet en de bijbehorende ‘zand in de ogen’-verhaaltjes:

In mijn column ‘Op drift’ (hoofdstuk 5 in: *Liefde, lust en ellende*, Scriptum, 2013) heb ik uitgelegd waarom een ongelukkige relatie of onbeantwoorde liefde hetzelfde werkt als een verslaving.

- *Ik kan er best mee stoppen, als ik het echt wil.* Ik ga nog wel een keer stoppen met drinken/roken/drugs/mijn ongelukkige relatie/te hard werken/te veel op internet zitten. Ik ben er ‘niet echt’ aan verslaafd, zoals anderen, dus ik hoef ‘niet echt’ te stoppen.
- *Het voelt verkeerd.* Ik moet mijn gevoel volgen, ik heb er geen goed gevoel over – bijvoorbeeld als er een beroep op je wordt gedaan om je in te zetten voor een ander (‘heb ik geen goed gevoel over’), als je je lui en lamlendig voelt, of als je depressief onder de dekens wilt kruipen en iemand zegt dat je je eroverheen moet zetten (‘ben ik nog niet aan toe’). Of als je zo kwaad bent dat je iemand helemaal niet meer wilt zien of spreken en liever je gram haalt met een kwaaië mail –<sup>13</sup> terwijl je de relatie juist weer in beweging zou kunnen brengen door samen in gesprek te gaan.
- *Ik moet me eerst voorbereiden.* Ik ben er nog niet aan toe, ik moet me eerst beter voorbereiden – bijvoorbeeld een boek schrijven, een eigen bedrijf starten, naar een hogere functie solliciteren of een studie beginnen. Het vermijden of uitstellen van dit soort stappen kan voortkomen uit een ‘liever lui dan moe’-mentaliteit, maar ook uit angst om te falen.

zie p. 16

- *Nu is geen goed moment.* Morgen doe ik weer aan de lijn. Na de kerst is een goed moment om te gaan lijnen. In de zomer is misschien makkelijker, dan heeft je lichaam geen vetreserves nodig. In de vakantie wil ik lekker eten, dus na de vakantie is toch een beter moment. Of, hetzelfde verhaal in een andere probleemcategorie: het is nu even niet zo'n goed moment om zuiniger te doen, maar het gaat wel lukken als... deze dure periode achter de rug is, als ik eenmaal een andere woning of baan heb, als het eenmaal zomer is (minder gasverbruik), als het eenmaal winter is (minder uitjes), als ik eenmaal samen woon (is goedkoper), als ik eenmaal alleen woon (zonder mijn verkwistende partner).
- *Later heb ik meer tijd.* Ik maak eerst die kleine klusjes af, en dan begin ik eraan – aan een grotere klus, zoals het uitmesten van de zolder, kledingkast of mailbox. Als die kleine dingetjes eerst uit de weg zijn, dan heb ik meer rust en ruimte (in mijn hoofd, agenda, huis, garage) om eraan te beginnen. Later heb ik ook meer tijd voor mijn partner of gezin, of mijn hobby, tijd om te mediteren of gewoon tijd voor mezelf. Tijd is iets waarvan we steevast het gevoel hebben dat er later meer van zal zijn. Dat is opmerkelijk als je bedenkt dat er met iedere dag minder tijd over is voor de rest van je leven.