



## Mooi geweest

ANNEMARIE OSTER

### Compliment

**F**lag een kaartje in mijn brievenbus: 'With compliments'. De aanhef, in kloeke hane-poten, kracht bijgezet door een uitroepken, was nog vleierder: 'Dag schoonheid!' Over mijn gezicht, dat tot op dat moment op half zeven had gestaan, trok een aangenaam veraste blos. Dat was een compliment dat er niet om loog. Of juist wel? Ach, daar wilde ik me niet in verdiepen. Ook een pensionada in ochtendjas op Birkenstocks verliest soms even de realiteit uit het oog.

Er zijn maar weinig vrouwen die zichzelf een schoonheid vinden. Al toen ik jong en op mijn mooist was met alles erop en eruit en sjans voor tien, dacht ik (en het was ook zo): ik belazer de kluit. Jullie zouden me 's ochtends eens moeten zien.'

Maar sommige seksegenoten zijn echt mooi, zelfs nog op hun kraambed, ja, hun sterfbed. Neem Doutzen Kroes. Niemand kan om haar schoonheid heen, dus zij zelf ook niet. Helaas bestaan er ook opgeschoten jongedames die zo veel schik hebben in de eigen verschijning, dat niemand er omheen durft.

**De rest van het kaartje was al even** opwindend: 'Een tijdje terug scheurde ik met een open wagen met een kunstwerksterin over de gracht en zag je daar.' Even moest ik denken aan schrijver/versierder Theo Kars, die altijd meteen ter plekke toesloeg: 'Ik zag je lopen en ik vind je leuk.'

Mijn verleider bewandelde een omweg: 'Ik dacht, laat ik die leukerd eens vragen voor een opening? Xx Joris.' Eronder stond waar: bij Gallery Fontana.

Ik tastte mijn geheugen af en ja hoor, daar doemde een zwarte Audi op met een krullenbol in de wind en een reuzenschildeerij dat uit het open dak stak, net op het moment dat ik toberig naar mijn fiets sleutelte zocht. Gemengde gevoelens staken de kop op: wat rijdt dat ventje hard!; wat moet hij met dat schilderij?; en: leuk haar.

Op dus naar Gallery Fontana. Een vrouw blijft een vrouw blijft een vrouw. Niet over-maar zeker niet underdressed, een zonnebril op en mijn beste kousenbeentje voor. Bij binnenkomst kreeg ik meteen een hartelijke pakkerd: 'Wat fijn dat je bent gekomen!', straalde Joris. 'Mag ik je voorstellen aan de liefste vrouw ter wereld?' Zijn moeder. En weg was hij.

Alras raakten de moeders in gesprek over hun respectief nageslacht. De galeriehouder was haar jongste zoon. Ja, ze had ook kleinkinderen. 'Van de oudste?', vroeg ik voor de zekerheid. Daar moest ze om lachen. Op dat zelfde moment signaleerde ik vlak naast Joris een rijzige blondino.

**De tentoonstelling heet** *Herinneringen van een blinde fotograaf* en is een terugblik op het werk van de Duits-Nederlandse fotograaf Hannes Wallrafen die tien jaar geleden werd geveld door een oogziekte. Niks geveld. Hij maakte van de nood een deugd en ontpopte zich tot audiograaf.

In de galerie hangt een prachtige selectie van zijn oeuvre dat ooit was te bewonderen in het Stedelijk Museum en het Nederlands Fotomuseum.

Meteen bij de entree springt *De Schimmel* in het oog (en over een tafeltje), een ambachtelijk hoogstandje uit de tijd dat er nog niet werd gefotoshopt.

De expositie, waar ook de kunstenaar zelf aanwezig was, werd geopend door Andrea van Pol. 'Met haar leuke snoet', aldus Joris in zijn aankondiging. Dit aspect was me nog niet zo opgevallen, misschien vanwege Van Pols jongenskopje en uitgesproken bril. Maar als je verder kijkt dan je vooroordeel lang is, zie je dat de galeriehouder gelijk heeft. En vooral als je luistert. Bij haar zit de schoonheid in haar wezen: empathisch, scherpzinnig, geestig. Pratend met Wallrafen wist ze zelfs mij wegwijst te maken in de wereld van de foto- en audiografie.

Boordevol kennis verliet ik de galerie. 'Ciao bella!', riep Joris me nog na. Já ja...



# Tussen 'go' en 'stop' zit een eigen wil

NON-FICTIE  
\*\*\*

## SMART CHANGE

**Five Tools to Create New and Sustainable Habits in Yourself and Others**

Door Art Markman. A Perigee Book, Penguin Group; 276 pagina's; € 25,50

NON-FICTIE  
\*\*\*

## JE BENT WAT JE DOET

**Van zelfkennis naar gedragsverandering**

Door Roos Vonk. Maven Publishing; 240 pagina's; € 18,50

**Zelfhulp voor wilskracht: het helpt vooral als je zelf al wilt.**

Het Stanford marshmallow-experiment stamt uit de jaren zestig van de vorige eeuw: een kleuter wordt in een kamer gebracht waar een marshmallow voor hem klaar ligt. De proefleider zegt dat hij nog even weg moet en dat het kind intussen de marshmallow gerust op mag eten, maar dat hij nog een extra marshmallow krijgt als hij wacht tot de proefleider weer terug is. Als deze na vijftien minuten terugkomt, hebben de meeste kleuters, soms na lang aarzelen, de marshmallow opgegeten.

Het experiment was opgezet om te kijken hoe kinderen probeerden weerstand te bieden aan hun impulsen. Pas toen de onderzoekers twintig jaar later nogmaals de kans kregen dezelfde kinderen te onderzoeken, werd de link met wilskracht gelegd.

De kinderen die de marshmallow geduldig hadden laten liggen, bleken in het leven op veel gebieden succesvoller dan de te vroeg bezwijken snoepers. Ze scoorden beter op school, waren populairder bij leeftijdsgenoten, gingen meer verdienen en hadden minder vaak drugsproblemen. Lag dat aan hun al als kleuter aan de dag gelegde wilskracht?

Die verklaring lag op dat moment niet zonder meer voor de hand. De protestgeneratie van de jaren zestig had het credo verspreid dat je moest doen wat je gevoel je ingaf, dat ik oké was en jij ook, dat tegenslag in het leven vooral een gevolg was van beroerde omstandigheden en dat wilskracht een abjecte erfenis was van de victoriaanse tijd die tot enge frustraties leidde.

Pas aan het eind van de vorige eeuw kwam wilskracht in de aandacht als een niet te verwaarlozen onderdeel van de maakbaarheid van het eigen leven. Met name de Amerikaanse psycholoog Roy Baumeister liet met onderzoek zien dat wilskracht geen ingebakken morele eigenschap is, maar een met spierkracht vergelijkbaar vermogen: door oefening kun je het trainen, door overbelasting uitputten. Zijn boeken (waarvan het meest recente: Roy F. Baumeister & Jonh Tierney: *Wilskracht - de herontdekking van de grootste kracht van de mens*, 2012) hebben een stroom publicaties en zelfhulpguides op gang gebracht over hoe we onze wilskracht kunnen mobiliseren om betere mensen te worden.

Twee nieuwe loten aan deze stam zijn *Smart Change* van de Amerikaanse psycholoog Art Markman en *Je bent wat je doet* (verschijningsdatum 3 april) van sociaal psychologe Roos Vonk.

Beide boeken hebben hetzelfde uitgangspunt: als je weet hoe slechte gewoonten door de hersenen worden ondersteund, ben je beter in staat die gewoonten te stoppen en te vervangen door betere.

Beide auteurs beschrijven dan ook hoe gewoonten ingesleten raken in de hersenen, hoe nuttig dat meestal is, en waarom ze zo moeilijk af te leren zijn. Markman beschrijft in een systematisch opgezet betoog de werking van

de hersenen aan de hand van twee circuits: het Go System dat actief wordt dankzij doelen: je hebt honger, je wilt eten, je onderneemt actie. En het Stop System dat actief wordt als dit gedrag onderdrukt moet worden: je wilt weliswaar eten, maar je zit in een vergadering dus je moet het nog even uitsellen.

Dat is op zich goed te doen. Problemen ontstaan als je gedrag prima past bij een kortetermijndoel (zoals een sigaret opsteken) maar waar je vanwege een in de verre toekomst gelegen doel (gezond oud worden) graag van af wil. Markman reikt vijf gereedschappen aan waarmee je dit ongewenste maar ingesleten gedrag effectief te lijf kunt gaan (zie kader pag V17).

Het voor een breed publiek goed leesbare betoog van Vonk is meer anekdotisch en draait om doen: wie wil veranderen moet in beweging komen, nu, en niet pas als het 'goed voelt' of als dat ene feestje achter de rug is. We kunnen smoezen verzinnen tot we erbij neervallen maar het juiste moment komt nooit en uitsellen maakt het niet gemakkelijker. Integendeel: iedere sigaret en bitterbal versterken een slechte gewoonte en iedere wortel en wandeling versterken een betere, nieuwe gewoonte.

Vonk is niet, zoals Markman, 'van de how to-aanpak met een lijstje bullets: doe zus, doe zo.' Wie inzicht heeft in hoe het werkt, verzint dat zelf wel. Maar ze geeft wel tips om op gang te komen en met haar belangrijkste aanbeveling wijkt ze niet af van Markmans belangrijkste advies: maak een specifiek plan van uitvoering. Schrijf op hoe, waar, wanneer en met wie je je voornemen gaat waarmaken.

Er valt op de adviezen van Markman en Vonk weinig af te dingen. Maar helpen ze ook? Dat is de vraag. Is degene die goede voornemens uitstelt, ook degene die uit is op adviezen? Het vereist al een behoorlijke portie wilskracht een zelfhulpboek te lezen, de opgegeven oefeningen te doen en een plan van aanpak uit te werken. Zo beland je in een cirkel. Waarschijnlijk zijn boeken als dit vooral een steuntje in de rug voor mensen die al flink gemotiveerd het pad van de goede voornemens zijn opgewandeld.

Ranne Hovius

**De protestgeneratie van de jaren zestig had het credo verspreid dat wilskracht een abjecte erfenis was van de victoriaanse tijd**