

PSYCHOLOGIE

van alledag

Over al die dingen waarover we praten, piekeren, roddelen, denken én wakker liggen.

WAAROM WE PAS ACHTERAF WETEN WAT WE HADDEN MOETEN ZEGGEN

DENKTANK

“Mijn baas geeft nooit een compliment”

VAN DIE DINGEN

Een goed gesprek kan je vleugels geven

SNELTEST

Hoe weerbaar ben ik?

Waarom JE ALTIJD PAS ACHTERAF WEET WAT JE HAD MOETEN ZEGGEN



Een onaardige opmerking van een collega? Een vriendin die je een streek levert? Ad rem reageren kan lastig zijn. Vaak vind je pas later de juiste woorden. Waarom is dat toch? *Tekst: Monique van de Sande. Fotografie: Astock.*

“Laatst kwam ik een buurvrouw tegen die in onze straat bekend staat als opschepper”, vertelt mondhygiëniste Alice (34). “Ze vroeg of mijn dochtertje van tien maanden al kon lopen. ‘Met tien maanden? Natuurlijk niet’, reageerde ik. ‘Maar ze kruipt als de beste.’ Waarop die buurvrouw trots opmerkte dat háár dochter al met zeven maanden liep. Ze irriteerde me mateloos, maar ik wist niets beters te zeggen dan: ‘Zo, dat is snel.’ Een vriendin met wie ik dit besprak, vertelde lachend dat zij opscheppende ouders altijd belooft met de opmerking: ‘Fijn dat uw kind verder toch redelijk normaal lijkt.’ Ik weet niet of dat voor mij zou werken, maar het lijkt me heerlijk om wél je woordje klaar te hebben.” Het overkomt ons allemaal: op het moment zelf met je mond vol tanden staan en pas achteraf weten wat je had moeten, kunnen en vooral ook willen zeggen. Logisch, want zo’n situatie waarin je je onplezierig bejegend voelt, zie je nu eenmaal niet van tevoren aankomen. Bovendien zijn de meeste mensen er in hun jeugd op getraind om sociaal wenselijk gedrag te tonen. Vriendelijk knikken, blijven glimlachen, er intussen het jouwe van denken, maar dat vooral niet uitspreken. Zo kom je ten minste niet in de problemen. Of juist wel? Vaak is het op z’n minst onprettig als je niet in staat bent adequaat – dus in overeenstemming met je gevoel, je wensen én je eigen belangen – te reageren. Hoe groter die belangen, hoe groter de frustratie. Die drakerige buurvrouw kun je een volgende keer omzeilen, maar vermijdingsgedrag is geen oplossing als je baas je voortdurend te zwaar belast of familieleden onredelijke eisen aan je stellen.

Schaamte, angst en schuldgevoel

We hebben het hier over assertiviteit, of beter gezegd: een tekort daaraan. “In de psychologie noemen we dat subasser-

tiviteit”, vertelt psycholoog en coach Lonneke Greven. “De manier waarop je bent opgevoed, speelt daar zeker een rol in, maar gaat ook vaak samen met diepere gevoelens als schaamte, angst en schuldgevoel. Je denkt al gauw dat de ander het beter weet, je bent bang om onaardig gevonden te worden of je hebt het idee dat je iets moet goed maken. Als je van wat meer afstand ernaar kijkt, kloppen die innerlijke overtuigingen vaak helemaal niet met de werkelijkheid. Maar ze zorgen er wel voor dat je dichtklapt, waarna je thuis ineens precies weet hoe je de situatie meer naar je hand had kunnen zetten.”

WE ZIJN ER IN ONZE JEUGD OP GETRAIND: VRIENDELIJK KNIKKEN, BLIJVEN GLIMLACHEN

Natuurlijk ligt de lat in de ene situatie hoger dan in de andere, erkent Greven. “Op je werk bevind je je in een afhankelijkheidsrelatie. Die wetenschap maakt het lastig om tegengas te geven als je baas over je grenzen gaat. Toch kun je assertiviteit wel degelijk trainen, maar begin dan liever met iets kleins. Zeg bijvoorbeeld als de bakker een brood met een donkere korst pakt, dat je liever het goudbruine ernaast wilt. Veel mensen verwarren assertiviteit met agressie en zijn verbaasd hoe goed hun omgeving reageert als ze rustig en vriendelijk hun wensen kenbaar maken. Dat geeft vanzelf moed om steeds moeilijker situaties op te zoeken, totdat je uiteindelijk ook je baas aandurft. Ook dan komt het erop neer om rustig te blijven, maar wel vastberaden: ‘Het spijt me, maar vanavond kan ik niet overwerken. Ik heb al een afspraak staan die ik niet wil afzeggen.’”

Toch valt het niet mee om altijd vlammend

over het voetlicht te komen, ook al ben je zelf deskundig, bekent psycholoog en trainer Petra van Reek. Ze weet nog goed dat ze een paar jaar geleden werd uitgenodigd om in een programma van Omroep MAX iets over haar vak te vertellen. “Ik vond het hartstikke leuk, maar eenmaal voor de camera’s voelde ik een golf van paniek opkomen. Ik dacht: straks krijg ik geen woord uit mijn keel. Gelukkig liep het goed af, maar achteraf besepte ik dat mijn ervaring een mooie illustratie was van de Voice Dialogue-methode die ik ook bij mijn trainingen gebruik. Deze methode, ontwikkeld door de Amerikaanse psychotherapeuten Hal en Sidra Stone, gaat ervan uit dat ieder mens meerdere ‘ikken’ in zich heeft. Een daarvan is onze innerlijke criticus. Die maakt ons onzeker over onze eigen capaciteiten, waardoor we bang zijn om af te gaan. Zeker in onverwachte situaties kan die innerlijke criticus je lelijk de mond snoeren.”

Cultuurgebonden

Er wordt weleens gedacht dat mannen vaker hun repliek klaar hebben dan vrouwen. Toch zal iedereen in haar of zijn omgeving tegenvoorbeelden kennen: mannen die de confrontatie liever uit de weg gaan, en vrouwen die altijd >

HONEY OF MONEY?

Een zachtaardige uitstraling kan een gezellige vriendenkring opleveren en komt je populariteit ten goede. Maar op financieel gebied werkt het niet bepaald in je voordeel. Vrouwelijke werknemers die vriendelijk en meegaand overkomen, verdienen 5% minder dan mondigere collega’s. Bij mannen is het verschil zelfs 18%. (bron: www.vkbanen.nl)

◀ feilloos de juiste woorden weten te vinden. In vergelijking met veel andere nationaliteiten komen wij Nederlanders overigens als buitengewoon mondig uit de bus. Op het onbeleeft af zelfs. Assertiviteit – inclusief de waardering ervoor – is dus cultuurgebonden. Maar uiteraard speelt de individuele persoonlijkheid een doorslaggevende rol. Wie blaakt van het zelfvertrouwen, heeft de beste papieren als het gaat om een snelle en bevredigende reactie. Wie voorzichtiger is en daardoor secundair reageert, laat vaker kansen schieten. Petra van Reek benadrukt dat assertiviteit verder gaat dan nee durven zeggen. “Veel mensen weten bijvoorbeeld geen woord uit te brengen als ze een compliment krijgen. Lof ontvangen past immers niet in het straatje van je innerlijke criticus die zegt: ‘Ach ja, wie ben je nu helemaal?’” Vooral als je van nature perfectionistisch bent, zit de innerlijke criticus je vaak behoorlijk in de weg, stelt Van Reek. “Je wilt immers geen fouten maken of domme dingen zeggen. Terwijl daar juist vaak de oplossing ligt. Als je jezelf toestaat af en toe iets minder perfect te zijn, ben je vanzelf minder bang je mond open te doen.”

“STA JEZELF TOE IETS MINDER PERFECT TE ZIJN, DAN BEN JE OOK MINDER BANG OM JE MOND OPEN TE DOEN”

Maar zelfs als je op het moment zelf dichtklapt, hoeft er nog geen man overboord te zijn. In de meeste gevallen is het heel goed mogelijk om later nog even terug te komen op de situatie. Ook dan telt dat je scoort met kalmte en vastberadenheid. Denk vooral niet te snel dat je dingen onnodig opblaast of jezelf als een zeurpriet profileert. Een redelijk punt blijft immers een redelijk punt. “Bij zo’n herkansing heb je meteen het voordeel dat je je wél kunt voorbereiden en dus zorgvuldig je woorden kunt kiezen”, zegt Van Reek. “Maar het belangrijkste is dát je je uitspreekt. Vaak lucht dat enorm op.” □

IN 6 STAPPEN NAAR AD REM

1 BLIJF DICHT BIJ JE GEVOEL
Probeer ook in onverwachte situaties zo dicht mogelijk bij je gevoel te blijven. Anders gezegd: realiseer je welke emoties de woorden of het gedrag van de ander in je oproepen. Die vertellen je namelijk wat je wel en niet wilt. Volgende (kleine) stap is die wensen ook uit te spreken.

2 ZEG: IK BEN OKÉ
Bedenk waar je het meest bang voor bent als je dichtslaat. Dat zou fouten maken kunnen zijn, dom overkomen, anderen teleurstellen. Formuleer een toepasselijke helpende gedachte en vermijd daarbij het woord ‘niet’. Zeg dus bijvoorbeeld tegen jezelf: “Ik ben ook oké als ik fouten maak/dom overkom/anderen teleurstel.”

3 WEES ZELF DE REGISSEUR
Besef dat je innerlijke criticus je altijd ergens voor wil beschermen (afgaan, problemen). Dank hem dus niet af, maar laat hem ook niet allesbepalend zijn. Blijf zelf de regisseur van je leven.

4 DOE EEN STAPJE OPZIJ
Voel je je overvallen, doe dan letterlijk even een stapje opzij, zodat je de situatie vanuit een ander perspectief kunt bekijken. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je achter je bureau zit als je baas komt binnenlopen en staand tegen je begint te praten. In zo’n geval kan het helpen om ook even te gaan staan, zodat je je gelijkwaardiger voelt.

5 BENOEM DE SITUATIE
Benoem de situatie gewoon: “Ik sta even met mijn mond vol tanden” of “Ik weet even niet wat ik hierop moet zeggen.” Hierdoor neem je wat afstand en geef je jezelf de kans je gedachten en gevoelens te ordenen, zodat je daarna misschien wél weet wat je moet zeggen.

6 VRAAG OM EEN TIME-OUT
Heb je even geen tekst, vraag dan om een time-out. “Is het goed dat ik hier later op terugkom?” Niemand die daar ‘nee’ op zegt en je voorkomt meteen dat je moed moet vergaren om weer over een onderwerp te beginnen dat de ander als afgedaan beschouwt.

Ja dokter, nee dokter
We denken allemaal dat patiënten steeds mondiger worden, maar het tegendeel is waar. Hoogleraar publiekscommunicatie Frans Meijman betoogt op basis van onderzoek juist dat mensen in de spreekkamer steeds minder mondig worden, onder meer door een steeds zakelijker aanpak van de huisarts. Er worden steeds minder vragen gesteld. Vooral na het horen van slecht nieuws zijn de meeste mensen niet meer in staat om adequaat te reageren of te luisteren.

Weetje

Jonge Nederlandse vrouwen laten niet over zich heen lopen. Ze steken positief af bij vrouwen uit andere Europese landen als het gaat om zelfvertrouwen. Volgens de meest recente gegevens van onderzoeksbureau TNS NIPO ervaren ze ook relatief weinig stress. Alleen Turkse vrouwen zitten lekkerder in hun vel. Het onderzoek werd gehouden onder 10.000 Europese vrouwen tussen de 16 en 30 jaar.

PS

Uit onderzoek van TNS NIPO onder 10.000 Europese vrouwen tussen de 16 en 30 jaar blijkt dat de meeste vrouwen door te sporten een positiever zelfbeeld krijgen. Sportende vrouwen hebben vaker het gevoel dat ze succesvol zijn. Bovendien heeft bijna 70% het idee dat sporten een grote invloed kan hebben op het succes in het leven. Van de Nederlandse jonge vrouwen sport 57%.

COLUMN VAN DIE DINGEN om nog eens over door te denken

Feesten en partijen: dat klinkt heel gezellig, maar als je niet veel mensen kent, kan een feestje ook verschrikkelijk zijn. Je moet uren zien door te komen met mensen met wie je weinig gemeen hebt en die je alleen ontmoet op dit soort gelegenheden. Dan kan het zomaar zo zijn dat je tussen allemaal opscheppers staat met grote auto’s die het liefst praten over hun wintersportvakantie en de recessie. Of tussen allemaal nuffige, gestudeerde types die converseren over psychologische kwesties op een manier die je totaal niet kunt volgen. En als je al iets durft te zeggen, lijkt het ze niet echt te interesseren wat jij ervan vindt. Met een beetje pech staat de muziek ook nog veel te hard. Je verlangt naar je eigen huis, naar een glas wijn drinken in je eigen stoel, naar verder gaan met je puzzel, lekker lezen in je boek. Nog maar een uur, dan ‘mag’ je weg, dan heb je aan je verplichting voldaan. Maar het kan anders. Theodore Zeldin is een geleerde uit Groot-Brittannië die een boekje schreef over de conversatie. De titel luidt: *Een praatje maken*. Een gesprek is meer

WE WETEN ALLEMAAL DAT EEN GOED GESPREK JE VLEUGELS KAN GEVEN

dan zenden en ontvangen van informatie, meent Zeldin. We weten allemaal dat een goed gesprek je vleugels kan geven en ook een kort babbeltje kan ervoor zorgen dat je het leven nét iets anders gaat zien. Een recept geeft Zeldin niet, maar zie het als een experiment. Stel een vraag aan een willekeurig iemand, luister goed naar het antwoord en heb de moed om te zeggen wat je echt denkt. Breien, het geloof, Mark Rutte, een Indische stoofschotel; het maakt niet uit waar het gesprekje over gaat. Alleen al door je open houding vergroot je de kans dat je echt contact maakt met iemand. Al is het er maar één en al duurt het maar heel even: je gaat toch met een ander gevoel naar huis.

TEKST: ANNEMIEK LECLAIRE. ZIJ IS FREELANCE JOURNALISTE EN SCHREEF RITUELEN VAN DE LIEFDE.

DENKTANK

1 PROBLEEM, 7 MENINGEN

“Mijn baas geeft nooit een compliment”

Sharon (35): “Ik ben al drie jaar assistent van dezelfde baas. Ik regel alles, onderhoud de verjaardagen van klanten en medewerkers en regel de leuke attenties. Tot nu toe heeft hij me nog nooit een compliment gegeven. Dat steekt. Wat nu?”

Tegenpool

“Ik zou de confrontatie aangaan, maar zorg er wel voor dat je jezelf op dat moment sterk voelt. Je baas weet zijn manco waarschijnlijk prima, vandaar dat hij een tegenpool op dit gebied heeft aangenomen. Zo kan hij zijn eigen zwakheid verbergen. Ik zou dus zeker mijn gevoel uitspreken, maar wees niet verbaasd als er niks verandert.” Jenny

Joehoe!

“Je moet zijn eigen verjaardag ‘vergeten’, misschien gaat er dan een belletje rinkelen. Maar sommige mannen zijn hopeloos.” Loes

Geen nieuws is goed nieuws

“Als deze werkzaamheden onderdeel zijn van je takenpakket moet je niet elke keer een complimentje verwachten. Het is je werk en als je niks hoort, dan doe je het goed. Als je niet functioneert, dan hoor je dit vanzelf tijdens een functioneringsgesprek.” Tanja

Wat motiveert je echt?

“Waarschijnlijk is hij zich er niet eens bewust van. Maar verwar je persoonlijke behoefte aan het krijgen van complimenten niet met de normale zakelijke taak die je hebt. Kijk jezelf even aan in de spiegel en vraag je af waar jij echt je motivatie uit haalt. Het is helemaal niet erg om daar eens een open gesprek met hem over te hebben. Iedereen heeft uiteindelijk behoefte aan erkenning en waardering, zelfs hij.” Sandra (44)

Trakteer jezelf

“Koop van zijn geld een grote bos bloemen voor jezelf en bedank hem uitbundig voor deze verrassing. En geniet er dan ook van! Zal hij vast ook leuk vinden.” Eily (58)

Verwacht niet te veel

“Verwacht geen waardering van iemand die zelf niet attent is.” Maartje

Waardeer jezelf én hem

Je frustratie komt niet door je baas, maar door de gedachte dat hij anders moet zijn dan hij is. Hierdoor word je minder welwillend. Je baas is zoals hij is. Als hij je al drie jaar lang geen complimenten geeft, weet je dat attent zijn kennelijk niet bij hem hoort. En stel dat je baas je wel waardering zou geven, wat dan? Zou jij jezelf dan meer waarderen? Dat kun je nu al doen. Al drie jaar zorg je – zonder waardering – vol overgave voor alle verjaardagen en feestdagen. Klanten en collega’s zijn je vast wél dankbaar, daar kun je ook voldoening uit halen. Weet je trouwens absoluut zeker dat hij je niet waardeert? Hij vertrouwt al die belangrijke taken immers wel aan jou toe. En geef jij je baas weleens een compliment? Probeer te geven wat je zelf graag wilt ontvangen. Laat hem weten dat je waardeert dat hij je de vrije hand geeft. Dat je waardeert dat hij je niet met complimenten probeert om te kopen, en dat je begrijpt dat daar respect uit spreekt.” Monique Dankers-van der Spek, de Flowspiraal, www.Yessence.nl

SNEL TEST

Hoe weerbaar ben ik?

Bijna iedereen krijgt wel eens te maken met stress, tegenslagen en soms met mensen die niet het beste met je voor hebben. Dan komt het erop aan: kunt u zich staande houden? Doe de test!

Geef bij elke stelling aan in hoeverre u het ermee eens bent.

	ONEENS				EENS
M. Van veranderingen en tegenslagen zie ik ook het positieve.	1	2	3	4	5
L. Mijn lichaam is soepel en lenig.	1	2	3	4	5
M. Ik zeg duidelijk 'nee' als iemand zeurt of me iets probeert op te dringen.	1	2	3	4	5
L. Als iemand me tegen mijn zin vastgrijpt, weet ik wat ik kan doen om weer los te komen.	1	2	3	4	5
M. Als iets me niet aanstaat, zeg ik dat.	1	2	3	4	5
L. Ik kan heel hard rennen, ook als ik gestrest ben of bang.	1	2	3	4	5
M. Bij stress houd ik het hoofd koel.	1	2	3	4	5
L. Ik spreek met duidelijke stem.	1	2	3	4	5
M. Ik weet wat ik wel en wat ik niet wil.	1	2	3	4	5
L. Ik heb een cursus zelfverdediging gedaan en/of ken verschillende zelfverdedigingstrucjes.	1	2	3	4	5

Tel nu de cijfers die u hebt omcirkeld bij elkaar op, apart voor de stellingen met een M en die met een L ervoor. U hebt dus twee scores. Lees de beschrijving die hoort bij uw combinatie van scores.



Wie hoge hakken draagt, heeft een prachtig wapen bij de hand voor noodgevallen. Pakt iemand u tegen uw zin vast, geef dan een harde trap op de o zo gevoelige tenen, dan kunt u wegkomen.

UITSLAG VAN DE TEST

17 punten of meer op de M-vragen, 17 punten of meer op de L-vragen.

U lijkt weerbaar te zijn, zowel mentaal als lichamelijk. In situaties waarin u te maken krijgt met stress of problemen, blijft u bij uzelf en weet u uzelf met woorden en daden te beschermen. Tip: fris uw kennis over zelfverdediging geregeld op. Leer bovendien anderen, bijvoorbeeld uw kinderen of vriendinnen, hoe ze zichzelf lichamelijk kunnen beschermen.

17 punten of meer op de M-vragen, 16 punten of minder op de L-vragen.

U lijkt mentaal weerbaar te zijn: u laat u niet zomaar wat aanpraten en komt voor uzelf op. Lichamelijk is het een ander verhaal. Mocht u in de vervelende positie komen dat iemand u fysiek iets wil aandoen, dan weet u daar niet automatisch raad mee. Tip: volg een zelfverdedigingscursus of lees een boek over zelfverdediging. Om uzelf lichamelijk te kunnen verdedigen, hoeft u helemaal niet sterk te zijn, alleen maar de juiste trucjes te kennen.

16 punten of minder op de M-vragen, 17 punten of meer op de L-vragen.

U lijkt lichamelijk weerbaar te zijn. Indien nodig kunt u zichzelf lichamelijk waarschijnlijk goed verdedigen. Maar mentaal niet: u lijkt moeite te hebben met stress en moeilijke mensen. Tip: twijfel niet te veel aan uzelf en wees niet te bang om de ander te kwetsen. Zeg 'nee' als u iets niet wilt, zeker als mensen gaan zeuren. Ze houden dan immers ook geen rekening met u.

16 punten of minder op de M-vragen, 16 punten of minder op de L-vragen.

U lijkt weinig weerbaar te zijn: zowel mentaal als lichamelijk lijkt u moeite te hebben om voor uzelf op te komen. Doe daar – voor uw eigen welzijn – iets aan en kruip uit de slachtofferrol. Tip: maak uw lijf sterker. Ga meer bewegen en eet gezond. Is uw lichaam sterker, dan geeft dat mentaal ook kracht. Kijk ook naar uw zelfvertrouwen en bouw daaraan. Dat maakt u mentaal weerbaarder.