

Laat ze maar denken

INHOUD

Voorwoord	9
1 Laat ze maar denken	11
Voor wie is dit boek?.....	12
Onze taken bij #lzmd.....	15
Leren door doen	15
Oefening 1.1 Hoeveel denk ik voor een ander?	17
Overzicht van dit boek.....	18
Geen talent nodig: plan, stel doelen op en vraag om hulp.....	20
Oefening 1.2 Maak een plan.....	21
Oefening 1.3 Doelen stellen.....	23
Samenvatting	26
2 Theorie.....	29
Wat is er aan de hand? De vicieuze cirkel.....	29
Oefening 2.1 Maak je eigen vicieuze cirkel.....	34
Wat denken mensen als je gespannen bent?	35
Verdeling van je aandacht.....	36
Wat als mensen me echt afwijzen?	39
Inlevingsvermogen is nuttig.....	40
Denken voor een ander: de nadelen	40
Denkfouten: variaties van het denken voor een ander.....	42
'Als ... dan'-gedachten.....	48
Oefening 2.2 Wat zijn jouw 'als ... dan'-gedachten?	49
Van vermijding naar exposure.....	52
Oefening 2.3 Wat vermijd jij?.....	60
De hersenen: angst gaat automatisch, temmen handmatig.....	61
Samenvatting	64

3	Het ambacht van exposure.....	65
	Jezelf motiveren	65
	Oefening 3.1 Motivatiechecklist.....	68
	‘Maar ik krijg al genoeg exposure’.....	69
	Tot hoever ga je?	71
	Laat ze maar denken: aanvalluh.....	71
	Oefening 3.2 Exposure aan gêne	72
	‘Ja, maar ...’ gebruiken voor de eerstvolgende exposureoefening.....	75
	Vul je hoofd met de feiten.....	76
	Selfies en filmpjes.....	77
	Oefening 3.3 Selfies en filmpjes.....	77
	Vallen en opstaan doe je zo.....	78
	Wat ging goed en wat kon beter?.....	79
	Oefening 3.4 Evalueren	80
	Oefening 3.5 Concentratie oefenen	82
	Enquêteren.....	84
	Oefening 3.6 Houd een enquête	84
	Doe eens wat anders!.....	86
	Met de billen bloot: exposure aan afwijzing.....	88
	Oefening 3.7 Afwijzing opzoeken	89
	Gedachtenjongleren	92
	Oefening 3.8 Gedachtenjongleren.....	94
	Gedachtensalade.....	96
	Oefening 3.9 Gedachtensalade.....	98
	#lzmd-plus, op weg naar een dikkere huid.....	99
	Als je je gediscrimineerd voelt.....	101
	Narcistische gedachten en sociale angst.....	104
	Oefening 3.10 Narcistische gedachten	106
	Get excited!.....	109
	Samenvatting	110

4	Zelfvertrouwen en feedback	113
	Oefening 4.1 Positieve dingen opzoeken en benoemen.....	113
	Oefening 4.2 Je witboek.....	114
	Oefening 4.3 Ik ben oké.....	117
	Oefening 4.4 Kijken naar jezelf	120
	Jezelf niet meer afkraken	120
	Oefening 4.5 Piekerhalfuurtjes	121
	De regels van feedback geven en ontvangen	123
	Oefening 4.6 Feedback geven en ontvangen	124
	Omgaan met kritiek.....	124
	Samenvatting	126
5	Een handleiding voor de toekomst.....	127
	Een persoonlijke handleiding.....	127
	Oefening 5.1 Schrijf je signalen en strategieën op.....	128
	Oefening 5.2 Maak je persoonlijke videohandleiding	129
	Aanvullende tips.....	130
	Hoe staat het nu met mijn denken voor een ander?	131
	Als je coaching of therapie wilt volgen	131
	Tot slot.....	132
	Vragenlijst over het denken voor een ander (SIAS)	133
	Dankwoord	137
	Noten	139
	Literatuur.....	143
	Index.....	149
	Links.....	153
	Over de auteur	155

VOORWOORD



Ik moest laatst ergens in een grote zaal een verhaal houden. De hele zaal zat vol. Toen ik de zaal in keek dacht ik: ik zal toch maar een black-out krijgen hier op het podium en niet meer weten wat ik wil zeggen. Wat zullen de mensen dan van mij denken?

Angst voor afwijzing kennen we allemaal. De een maakt zich zorgen over wat zijn collega's en vrienden van hem vinden, en een ander is bang dat zijn cadeau niet in de smaak zal vallen of dat hij door de mand zal vallen. Een beetje angst voor afwijzing is helemaal geen punt. Maar als mensen geremd worden door hun gedachten, of situaties uit schaamte uit de weg gaan, dan is het vervelend. 'Mijn collega doet die speech wel', hoor ik weleens. Of iemand doet jaren werk beneden zijn niveau, omdat hij bang is om te solliciteren. Zo zou je nog meer situaties kunnen noemen die op veel mensen van toepassing zijn. Bijna een op de tien Nederlanders heeft op een bepaald moment in zijn leven last van een 'sociale-angststoornis'. Dat is 'de hardnekkige angst voor één of meer situaties waarin de betrokken persoon is blootgesteld aan de mogelijk kritische beoordeling van anderen en waarin hij bang is zich belachelijk te maken' (trimbos.nl).

Ook al komen sociale angstklachten veel voor, gelukkig is er iets aan te doen. Maar in Nederland bestond er nog geen praktisch zelfhulpboek voor het aanpakken van sociale angstklachten en verlegenheid. Wie kon deze leemte beter vullen dan Rob Faltin? Ik ken Rob al jaren als een fijne, gemotiveerde collega die zijn nek durft uit te steken voor onze cliënten. Hij verenigt zijn verstand met zijn creativiteit en gevoel, en aarzelt niet om spannende oefeningen aan te gaan. Je moet wel enige lef hebben om met cliënten de straat op te gaan en daar luid en vals te zingen. Zijn

LAAT ZE MAAR DENKEN

boek *Plankenkoorts* (Hogrefe, 2011) is een aanrader voor iedereen die podiumangst wil overwinnen. Ook in *Laat ze maar denken* slaat hij een brug tussen de laatste wetenschappelijke inzichten en de (spannende) praktijk. Dit is een boek voor iedereen.

Even terug naar de grote zaal waar ik mijn verhaal moest houden. Ik nam mezelf voor om een oefening te doen met het publiek, geïnspireerd door Rob: ik viel in de muisstille zaal met opzet een minuut stil en zei vervolgens dat ik de draad van mijn verhaal helemaal kwijt was. Zo geschiedde, en er gebeurde niets. Naderhand kwam iemand mij zelfs zeggen dat hij het moedig vond dat ik dit gewoon toegaf tijdens mijn presentatie. Zo zie je maar hoe dit soort spannende oefeningen anders kan uitpakken dan je van tevoren denkt.

Je hebt dit boek voor je, en nu ben jij aan de beurt. Aan de hand van de oefeningen zul je zien dat je steeds meer gaat durven. Veel succes en plezier!

Professor dr. Patricia van Oppen
Januari 2017

LAAT ZE MAAR DENKEN!



Vind je het lastig om in het middelpunt van de belangstelling te staan? Word je steeds weer zenuwachtig tijdens borrels, etentjes of vergaderingen? Pieker je vóór, tijdens of nadat je je mening geeft? Verzin je smoesjes om maar niet te hoeven solliciteren? Dan ben je niet de enige. Heel veel mensen worstelen met een vorm van sociale angst. Ze zijn bang om voor schut te staan en af te gaan, bang om te falen, bang dat iedereen ineens ontdekt dat ze eigenlijk niets voorstellen. Al dit soort gedachten vallen onder het ‘denken voor een ander’: in cirkeltjes blijven malen over ‘wat ze wel niet van mij zullen denken’.

In *Laat ze maar denken* (#lzmd) leer ik je om deze angst te temmen. Dat doe ik door uit te leggen hoe het denken voor een ander werkt en door je te verleiden om precies die dingen te doen die je zo eng of spannend vindt. De oefeningen die ik beschrijf in dit boek heb ik allemaal zelf gedaan, samen met cliënten die ik heb begeleid. Mensen die net als jij ook besloten dat zij iets wilden doen aan hun sociale angst. De voorbeelden in de kaders in dit boek, over Wilma, Elin en Vincent, zijn dus uit het leven gegrepen, maar wel wat aangepast om ervoor te zorgen dat zij niet herkenbaar zijn. Welkom bij #lzmd!

Wilma, Vincent en Elin zijn tevreden met hun leven. Toch trekken ze zich op de een of andere manier te veel aan van wat anderen van hen zouden kunnen denken.¹ Anders gezegd: ze zijn alle drie goed in ‘denken voor een ander’.

Wilma is een 44-jarige secretaresse. Vanwege haar faalangst durft ze niet te solliciteren naar hogere functies, terwijl ze weet dat ze daarvoor de kwaliteiten in huis heeft. Zij denkt dat mensen zullen denken dat ze naast haar schoenen loopt. Vincent, een 31-jarige beleidsmedewerker, is veel bezig met zijn imago. Hij doet graag een goed woordje voor iemand, besteedt zorg aan zijn uiterlijk, maar ondertussen merkt hij dat hij vaak op eieren loopt en zich onzeker voelt over hoe mensen over hem denken. Elin is een 28-jarige medewerker personeelszaken die sinds een reorganisatie in een kantoor-tuin werkt: ze ervaart veel spanning, omdat ze denkt dat anderen haar continu op de vingers kijken. Ze denkt dat mensen dan denken dat zij haar werk niet goed doet.

VOOR WIE IS DIT BOEK?

Herken je iets van dit 'denken voor een ander', zoals Wilma, Vincent en Elin dat doen? Ze laten zich onnodig leiden door wat ze denken dat mensen in hun omgeving van hen zouden kunnen denken. Dat geeft spanning en beperkt ze in het verwezenlijken van hun idealen. En hun zelfvertrouwen wordt er niet beter op.

Voor alle Wilma's, Vincents en Elins is dit boek bedoeld. Voor jou dus, als je het denken voor een ander herkent. Als je je vaak de mindere voelt of veel bezig bent met wat anderen van je denken. Als je je beperkt voelt in wat je doet, doordat je te veel denkt aan hoe je op anderen overkomt. Als je vooral probeert niet op te vallen of pas iets van jezelf laat zien als het perfect is. Of als je altijd de lieve vrede wilt bewaren en met alle winden meewaait.

Het denken voor een ander wordt vaak getriggerd in sociale situaties. Dat zijn situaties met andere mensen. Denk bijvoorbeeld aan:

- # een optreden voor publiek;
- # het maken van een fout terwijl anderen toekijken;

- # iets gēnants zeggen of doen;
- # een meningsverschil hebben met iemand;
- # solliciteren;
- # kennismaken met mensen, privé of op het werk;
- # een afwijkende mening uiten;
- # praten over koetjes en kalfjes;
- # praten over persoonlijke zaken;
- # daten;
- # oogcontact hebben met mensen met status of aantrekkelijke mensen;
- # naast anderen werken, eten, lopen of sporten;
- # iets terugbrengen naar een winkel;
- # bellen;
- # een openbaar toilet gebruiken.

Elke week ga ik wel met mijn cliënten de straat op, om ze te begeleiden bij het temmen van hun angsten. Wat krijgen we soms geweldige, spontane reacties als we samen hard aan het werk zijn om het denken voor een ander te temmen. Zo antwoordde een voorbijganger op onze vragen dat hij het heel menselijk vindt als iemand zenuwachtig is bij een presentatie. Een kwartiertje vertelde hij door over zijn visie op de maatschappij. Of bij een man die stoer gekleed was en er nors uitzag, vond ik het best knap dat mijn cliënte hem de weg naar het centrum vroeg en zijn uitleg meerdere keren achter elkaar zogenaamd niet begreep om vervolgens de andere kant op te lopen.

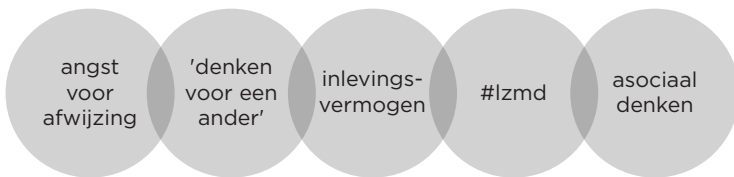
Dit soort praktische oefeningen is geschikt voor iedereen die sociale angsten wil temmen. Daarom heb ik er een boek over geschreven: dit 'laat-ze-maar-denken-boek', oftewel #lzmd.

Laat ik gelijk wat bekennen: ik heb heel vaak de plank misgeslagen als ik voor anderen dacht. Je ziet iemand en voordat je het weet, denk je: dat is een kwal. Als je vervolgens met diegene praat en interesse toont, merk je dat je je compleet hebt vergist. Dan kun je je gedachten bijstellen. Of je denkt dat iemand je niet mag. Als je beter luistert, merk je dat die persoon helemaal niet met jou bezig is en al helemaal niet met je beoordelen.

Maar als je je niet openstelt voor wat een ander echt bezighoudt, kan het zijn dat je niet voluit durft te leven omdat je bang blijft om afgewezen te worden.

Er is een schaal die loopt van angst voor afwijzing naar asociaal denken. In het midden van deze schaal zit het inlevingsvermogen. Het is nuttig om je in anderen in te leven, want overal om ons heen zijn andere mensen met wie we omgaan. Mensen van wie we soms afhankelijk zijn, zoals een baas. Inlevingsvermogen kan echter doorschieten naar het overdreven denken voor een ander en naar angst voor afwijzing. Dan is de angstfunctie in je hersenen niet goed afgesteld: die reageert te snel. Door te oefenen met het doen van dingen die soms meer richting de asociale kant wijzen, leer je langzaam je angst te temmen. Dat is #lzmd.

Het is natuurlijk goed om je in te leven in een ander. Een beetje angst voor afwijzing kan soms ook nuttig zijn. Daarom is het belangrijk te beseffen dat je doel niet is om geen rekening meer te houden met anderen. Met #lzmd word je dus geen asociale koele kikker. Ook is het niet de bedoeling om nooit meer onzeker te zijn over wat anderen van je vinden. Je kunt met #lzmd wel tegenwicht bieden aan de angst voor afwijzing. Met #lzmd leer je om het denken voor een ander te temmen. Met nog andere woorden: je kunt met #lzmd werken aan datgene wat je belemmert om te doen wat je écht wilt. Met dit boek zet je weer even op scherp wat inlevingsvermogen is en wat 'denken voor een ander' is. Je herijkt je angstsysteem.²



Van angst voor afwijzing naar asociaal denken

ONZE TAKEN BIJ #LZMD

In dit boek pakken we samen je denken voor een ander aan. Leiden, verleiden en opleiden zijn mijn taken. Ik zal je leiden naar je doelen, je verleiden tot de oefeningen die speciaal ontworpen zijn om je denken voor een ander te temmen en je opleiden tot je eigen coach in het #lzmd. Jouw taak is om dit boek te lezen en jezelf te laten verleiden tot het veranderen van je denken voor een ander. Dat doe je door dit boek hoofdstuk voor hoofdstuk te lezen en door de stof snel toe te passen in je dagelijkse leven. Het boek alleen lezen, is niet voldoende om het denken voor een ander te temmen.

Het boek is een middel om zelf aan de slag te gaan. Want de oefeningen die je zelf ontwerpt en uitvoert zijn de kern van #lzmd en van het temmen van het denken voor een ander. Daarom heb ik het boek geprobeerd klein te houden. Zodra je de (eenvoudige) theorie begrijpt, kun je gaan oefenen. Die oefeningen zijn je investering om straks je denken voor een ander te temmen.

#lzmd is leren door doen. Begrijp je een keer iets niet? Geen nood aan de man. Vraag het je helper, of lees een stukje verder en maak de volgende oefening. Je kunt zowel leren van wat je goed begrijpt als van de manier waarop je omgaat met wat je niet goed begrijpt. Het is handig als je naast het boek een schrift gebruikt (of een digitaal bestand). In je schrift kun je bijvoorbeeld de belangrijkste punten opschrijven en een planning maken voor je oefeningen. Ook heb je je schrift nodig voor sommige oefeningen. Laat ze maar denken!

LEREN DOOR DOEN

‘Laat ze maar denken’, dat kan iedereen leren. Het recept is vooral doen, doen en nog eens doen wat je uit angst vermijdt. Leer je gedachten je ene oor in te laten gaan en je andere oor uit. Tackel wat je niet durft: op allerlei manieren en in allerlei situaties. In de hulpverlening noemen we

dat 'exposure' (in het Nederlands 'blootstelling'). Maak je eigen veranderprogramma op maat. #Izmd is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie voor sociale angst. Daarin leren mensen oefeningen aan om zelf hun probleem op te lossen en om zelf terugval te voorkomen. Cognitieve gedragstherapie wordt in veel landen door commissies van hoogleraren en andere experts aanbevolen als eerstekeuzebehandeling voor angststoornissen, even goed of beter dan medicatie.³ In #Izmd lees je in begrijpelijke taal wat cognitieve gedragstherapie jou te bieden heeft om het denken voor een ander aan te pakken.

Je kunt je angst leren temmen. Als je #Izmd volgt:

- # leer je door veel te oefenen in verschillende situaties;
- # leer je om realistischer te denken en om minder belang te hechten aan je gedachten;
- # leer je dat vermijdingsgedrag je zelfvertrouwen in de weg zit;
- # ga je dingen oefenen die je nog niet durft (exposure);
- # leer je om door te gaan met een gesprek, ook al loopt het niet lekker;
- # oefen je met spanning in sociale situaties, zonder alles op jezelf te betrekken;
- # oefen je in real life met expres iets raars doen en andere oefeningen die iedereen wel moeilijk vindt;
- # leer je je hoofd bij het gesprek te houden;
- # vul je je hoofd met veel feiten uit eigen ervaring;
- # verzamel je informatie over wat mensen nu echt van jou denken;
- # krijg je een beter inzicht in je sociale vaardigheden;
- # leer je jezelf te coachen vóór, tijdens en na sociale gelegenheden;
- # leer je jezelf niet af te kraken en je gedrag te verbeteren;
- # leer je achteraf niet te piekeren over hoe je het hebt aangepakt;
- # leer je om na het vallen weer op te staan;
- # leer je om te gaan met afwijzing;
- # groeit je zelfvertrouwen;
- # durf je meer.

Wat we niet gaan doen met #Izmd:

- # We gaan anderen niet proberen te veranderen. Je kunt prima aan jezelf werken. Anderen veranderen daarentegen, zoals proberen om aardig te worden gevonden of geen kritiek te krijgen, is niet het doel van #Izmd, want dit kan averechts werken.
- # Ook is het geen doel om geen angst of lichamelijke verschijnselen meer te voelen, want angst is een natuurlijke emotie die bij het leven hoort. Stel je dus niet als doel om bijvoorbeeld niet meer te trillen of het niet meer warm te krijgen.
- # Het voorkomen van fouten is ook niet het doel van #Izmd. Mensen maken immers fouten. Je leert wel om om te gaan met je fouten. Bijvoorbeeld als je een keer niet uit je woorden komt, je iets zegt wat niet klopt of iets doet wat je beter niet had kunnen doen.

#Izmd vraagt aardig wat van jou. Ben je bereid om precies te doen wat je vermijdt? Om juist moeilijke situaties aan te gaan waarbij je probeert je zo angstig mogelijk te voelen? Om in de praktijk met al je zintuigen te onderzoeken wat er dan echt gebeurt?

#Izmd is eenvoudig, maar kan in het begin onwennig aanvoelen. Dat is normaal. Je bent immers een nieuwe gewoonte aan het leren. Die oude gewoonte van het denken voor een ander kan soms al jaren ingebakken zijn. Die tem je niet zomaar. Je hebt doorzettingsvermogen nodig om oefeningen te doen die gekunsteld of 'niet eigen' aanvoelen. Maar verandering hoeft niet altijd vanuit je tenen te komen, integendeel. Gebruik mijn handvaten en vraag mensen in je omgeving om je bij te staan. Die zullen je door de lastige momenten heen helpen.

OEFENING 1.1 HOEVEEL DENK IK VOOR EEN ANDER?

Vul eerst de vragenlijst op pagina's 133 - 134 in. Dan weet je in hoeverre je last hebt van het denken voor een ander. Waar scoor je hoog op? Op een gesprek met iemand aanknopen tijdens een feestje? Of op iemand aankijken als je met hem praat? Dan zijn dat de punten waar we aan gaan werken.

OVERZICHT VAN DIT BOEK

Na deze introductie leer je in hoofdstuk 2 wat het denken voor een ander inhoudt en hoe je dat met #Izmd kunt temmen. Je leert voor jezelf scherp te hebben waar je precies bang voor bent en hoe je daarmee kunt omgaan. Maar ... praatjes vullen geen gaatjes: natuurlijk ga je zelf aan de slag. Dat doe je in hoofdstuk 3: 'Het ambacht van exposure'. Ook vind je in dit boek oefeningen om je zelfvertrouwen een boost te geven. Wat niet mag ontbreken: je maakt je eigen handleiding voor de toekomst. Probeer het boek te volgen, maar maak het ook op maat voor jezelf. Jij kent jezelf het beste, dus gebruik vooral wat voor jou goed werkt en tackel je denken voor een ander vanuit verschillende kanten.

Wilma, Vincent en Elin

Wilma is een 44-jarige alleenstaande moeder die werkzaam is als secretaresse. Ze heeft goed contact met een aantal andere moeders. Vroeger paste ze graag op kinderen van vriendinnen en burens. Nu zijn lezen, reizen en koken haar hobby's. Ze was altijd al bang om iets stoms te zeggen of lelijk te worden gevonden. Ze besteedt veel tijd aan hoe ze eruitziet. Na haar vwo heeft ze een paar studies afgebroken door faalangst. Haar manager heeft haar pas voorgesteld om intern naar een hogere functie te solliciteren, maar Wilma durft deze uitdaging niet aan te gaan. Ze voelt zich vaak gespannen en probeert met deze spanning om te gaan door alles perfect te doen, zodat ze geen kritiek krijgt.

Vincent is een 31-jarige beleidsmedewerker met een latrelatie. Hij is een gewaardeerde collega en heeft pas een extra opleiding afgerond voor zijn werk. In zijn vrije tijd loopt hij graag hard. Tijdens zijn middelbareschooltijd is hij verhuisd en hij kon toen moeilijk aansluiting vinden bij leeftijdgenoten. In deze periode begon hij last te krijgen van blozen en overmatig zweten, en ontwikkelde hij een angst hiervoor.

Sinds die periode gebruikt Vincent veel deodorant, aftershave en parfum om er zeker van te zijn dat hij niet stinkt en dat anderen hem geen vieze man zouden kunnen vinden. Ook was er een periode waarin hij zich elke dag tussen de middag omkleedde. Hij kiest zijn kleding zo uit dat zweetvlekken zo weinig mogelijk zichtbaar zijn. Soms trekt hij een colbert aan om de zweetvlekken te verbergen, ook al krijgt hij het zo juist extra warm. Naast zijn angst voor zweten is Vincent bang om rood te worden en vreest hij dat mensen hem dan onbetrouwbaar vinden. Als hij met vrienden uit eten gaat, loopt hij het liefst als eerste het restaurant binnen en kiest hij een tafel ergens in de schaduw, in een donkere hoek. Daar valt het blozen immers niet zo op. Bij voorstelrondjes op het werk weet hij zich vaak geen houding te geven.

Elin is een 28-jarige getrouwde vrouw met twee kinderen. Ze werkt als medewerker personeelszaken bij een grote uitgeverij. In haar vrije tijd spreekt ze graag af met vriendinnen of onderneemt ze iets met haar gezin. Ze zorgt geregeld voor haar oma, die in de buurt woont en slecht ter been is. Sinds het nieuwe werken in haar bedrijf is geïntroduceerd, gaat Elin niet meer met plezier naar haar werk. Ze moet nu in een kantoortuin zitten en heeft het gevoel dat iedereen haar op de vingers kijkt. Als er iemand in de buurt is, beginnen haar handen vaak te trillen. In de kantoortuin durft ze niet te belen. Daarnaast is ze bang voor een negatieve beoordeling vanwege taalfouten. Ze werkt bij een uitgeverij en wil graag foutloos kunnen schrijven. Ze vergist zich weleens in de d's en t's. Haar e-mails checkt ze altijd eerst met de spellingcontrole en vervolgens leest ze die drie keer langzaam door om te checken of er niet per ongeluk nog fouten in zitten. Ze is bang voor spelfouten, maar ook dat ze per ongeluk iemand beledigt doordat ze iets onhandig heeft verwoord.

GEEN TALENT NODIG: PLAN, STEL DOELEN OP EN VRAAG OM HULP

Veel mensen denken dat persoonlijkheid, intelligentie en fysieke mogelijkheden vaststaan. Dat iemand een marathon wint, omdat hij lange benen heeft. Of dat iemand een tien voor een tentamen haalt, omdat hij gewoon superslim is. Kijk eens hoe vaak mensen het over talent hebben, ook in de media wemelt het van uitspraken over 'talent'. Deze focus op talent kan er soms voor zorgen dat mensen moeite hebben om zich te motiveren om iets te leren. Ze denken dan al gauw dat ze geen talent hebben en dat iets leren dus geen zin heeft.

Dat talent of aanleg bestaat kan niemand ontkennen, maar wat heb je er eigenlijk aan? Talent kun je moeilijk vaststellen. Je kunt je tijd en energie beter besteden aan zaken waar je wel invloed op hebt.⁴ Namelijk: aan hoelang en hoe goed je ergens mee oefent. Daar zit het 'm in: als je veel en goed oefent, kun je heel wat bereiken. Of je nu talent hebt of niet. En in dit geval: iedereen kan leren zich minder druk te maken over wat anderen zouden kunnen denken.

Iets leren begint bij een plan. Een plan kan bestaan uit een paar woorden, bijvoorbeeld:

- # Ik ga om 23.00 uur naar bed.
- # Ik werk elke ochtend van 7.30-8.00 uur aan mijn nieuwe gewoonte.
- # Elke dag deel ik vijf complimenten uit.
- # Als ik iets niet begrijp, stel ik daar een vraag over.
- # In plaats van het uit te stellen, ga ik straks aan de slag met #Izmd.

Je kunt het nog specifieker maken:

- # Om 22.45 uur trek ik mijn pyjama aan en poets ik mijn tanden.
- # Elke ochtend jog ik twee rondjes in het park.
- # Ik geef welgemeende complimenten over het werk van collega's, over iets wat iemand vertelt of over iemands uiterlijk.
- # Morgen vraag ik mijn collega Jan om me te helpen bij het scannen.

- # Ik ga vanmiddag oefenen met iets doms zeggen, bijvoorbeeld vóór de supermarkt vragen waar de supermarkt is.

OEFENING 1.2 MAAK EEN PLAN

Zet je plan in je agenda en evalueer je plan om de paar dagen: wat ging goed en wat kon beter? Focus op wat je kunt beïnvloeden, namelijk je eigen gedrag. Kraak jezelf niet af als iets niet lukt maar ‘speel op de bal’: focus op wat je wel wilt gaan doen, niet op wat je niet wilt.⁵

Wilma's eerste doel is minder dingen doen om mensen te pleasen. Komend weekend komt haar vriendin Annelies met haar man Jeroen eten. Normaal gesproken zou ze zich een week van tevoren al zorgen maken over wat ze gaat koken en ver van tevoren op zoek gaan naar de beste recepten voor een vier- of vijfgangenmenu. Ze zou de hele zaterdag in de keuken staan. Maar nu wil ze het anders aanpakken.

Het wordt mooi weer en eigenlijk wil ze die zaterdag overdag een fietstocht maken. Maar ja, wat gaat ze dan maken voor het eten? Wordt het wel een leuke avond als niet alles tot in de puntjes is verzorgd? Ze besluit om als voorafje een lekkere soep uit een pakje te maken. Ze aarzelt nog: zal ze nog verse ingrediënten toevoegen? Haar gevoel zegt van wel, dat doet ze immers altijd en mensen vinden dat lekker. Maar ze wil juist oefenen om nu eens *niet* toe te geven aan haar oude gewoonte.

Wilma maakt een afspraak met een andere vriendin om zaterdag te gaan fietsen, ook al komen Annelies en Jeroen die avond. Naast de kant-en-klare soep gaat ze een macaronischotel maken met kant-en-klare tomatensaus en geraspte Parmezaanse kaas. Ook haalt ze een bak gemengde sla en een pak yoghurt. Dat is voor haar erg wennen, want het is precies het tegenovergestelde van wat ze anders had gedaan: de beste recepten opzoeken en de hele dag kokkerel-

len. Ze krijgt gedachten als: als ik een kant-en-klare maaltijd maak, dan zullen ze me asociaal vinden. Maar dat soort gedachten wil ze juist temmen, dus ze gaat ervoor om een kant-en-klare maaltijd te maken. Ook zou ze zich 's ochtends normaal gesproken zeker een halfuur opmaken, ook al gaat ze fietsen. Maar ze is in de #lzmd-stemming, dus besluit ze zich helemaal niet op te maken.

De fietstocht is top! Wilma praat met haar vriendin over haar wens om minder perfectionistisch te zijn en hoe ze dat voor elkaar kan krijgen. Het is een fijn gesprek, want haar vriendin snapt precies wat ze bedoelt.

Ze merken beiden dat ze voor anderen hele andere maatstaven hanteren dan voor zichzelf: eten ze bij iemand die een kant-en-klare maaltijd heeft gemaakt? Maakt niet uit, zolang het lekker is en de avond gezellig. Het gaat bij zo'n afspraak niet zo om het eten, al is het natuurlijk wel fijn als het lekker is. Ze zouden een vriend of vriendin hier nooit op afrekenen. Maar voor zichzelf zijn ze veel strenger. Door hier met elkaar over te praten, worden ze zich allebei bewust van dit 'meten met twee maten' of deze 'dubbele moraal'. Wilma inspireert haar vriendin om ook eens te experimenteren met gedrag dat het tegenovergestelde is van perfectionisme.

Om 16:30 uur is Wilma weer thuis. Ze stofzuigt de woonkamer dit keer niet en maakt snel het eten klaar. Ze kan Annelies en Jeroen straks over de mooie dag vertellen en is benieuwd naar hun verhalen. Aan het begin van de avond excuseert Wilma zich een paar keer voor de 'eenvoudige maaltijd', maar dat vinden Annelies en Jeroen onzin. Het eten is heerlijk, vinden ze. Zo lukt het Wilma snel om zich niet meer te excuseren. Ze praten over van alles en nog wat en er ontstaat een persoonlijk gesprek als Wilma vertelt waar ze mee bezig is. Een geslaagde dag!

Achteraf schrijft Wilma in haar agenda hoe ze van tevoren haar nieuwe gedrag gepland heeft. Ze beschrijft in detail wanneer het

haar lukte om het tegengestelde te doen van wat haar perfectionisme voorschrijft. Ze beseft dat ze het heel fijn vond om haar uitdaging met haar vrienden te bespreken. Deze vorm van exposure heeft haar gemotiveerd om door te gaan met haar nieuwe gewoontes: een eenvoudige maaltijd voor visite maken en zich niet opmaken.

OEFENING 1.3 DOELEN STELLEN

Je hebt gelezen dat een doel van Wilma was om mensen minder te pleasen. Dat is op zich een prima doel en Wilma pakt het uitstekend op. Maar je kunt je doel van tevoren nog verder omschrijven. In het voorbeeld van Wilma zou dat onder andere kunnen zijn ‘een eenvoudige maaltijd maken voor mijn gasten’ of ‘ik maak me niet op’.

Ik wil je nu vragen om zelf een doelenlijst op te stellen. Als hulpmiddel daarbij kun je de ‘wondervraag’ gebruiken: ‘Stel je eens voor dat, terwijl je slaapt en het hele huis in stilte is gehuld, er vannacht een wonder gebeurt. Het wonder is dat je probleem is opgelost. Maar omdat je slaapt, weet je niet dat het wonder heeft plaatsgevonden. Als je morgenochtend wakker wordt, wat zou er dan anders zijn waardoor jij weet dat er een wonder is gebeurd en jouw probleem is opgelost?’⁶

Wat zou je dan anders doen? Zou je iemand bellen, zou je op een bepaalde functie solliciteren, zou je ergens te laat durven komen?

Mijn doelen (wat ik zou doen of laten als ik niet meer voor een ander denk)

...

...

...

...

...

...

...

LAAT ZE MAAR DENKEN

Maak naast deze doelenlijst een collage van je doelen. Pak wat stiften, tijdschriften en foto's en maak iets wat je doelen weergeeft: plaats jezelf bijvoorbeeld in een situatie waarin je graag wilt zijn. Gebruik af en toe je doelenlijst en je collage om je te motiveren en na te gaan hoe ver je gevorderd bent in het temmen van het denken voor een ander.

Ik raad je aan om een 'helper' in te schakelen. Dit kan een familielid, partner, goede vriend of collega zijn. De taken van de helper kunnen zijn:

- # het meelezen van dit boek;
- # het luisteren naar je verhaal, met name naar hoe jij voor een ander denkt en wat je graag concreet wilt bereiken;
- # ondersteuning bieden bij het oefenen, mee-oefenen;
- # jou filmen tijdens de oefeningen, zodat je jezelf terug kunt zien, je progressie kunt bijhouden, en kunt oefenen door de filmpjes aan anderen te laten zien;
- # je interviewen over de gedachten die je graag wilt veranderen;
- # geïnterviewd worden over deze gedachten;
- # met jou je exposureoefeningen evalueren;
- # je motiveren als het goed gaat, maar ook als het even tegenzit.

Maak een afspraak met je helper en bespreek hoe hij of zij je het beste kan helpen. Belangrijk is dat jij je helper uitlegt wat je precies van hem of haar verwacht. Het is niet de bedoeling dat de helper het heft in eigen handen neemt of ongevraagd advies geeft. Het is belangrijk dat de helper jouw probleem niet oplost, maar dat hij of zij je helpt met het zelf oplossen. Tot slot is het handig als je helper zich telkens probeert in te leven, positief blijft, naar mogelijkheden zoekt en niet geïrriteerd reageert.

Voor Vincent is de keuze snel gemaakt: hij vraagt zijn partner Anneke als helper. Anneke heeft al gemerkt dat Vincent veel bezig is met goed voor de dag komen. Soms ergert ze zich als hij te vaak onder de douche gaat of zich weer halverwege de dag omkleedt. Vincent weet

dat hij last heeft van de gedachten 'als ik niet lekker ruik, dan denken mensen dat ik een viezerik ben' en 'als ik bloos, dan vinden mensen mij zwak'. Hij snapt dat hij deze gedachten kan temmen door zich bloot te stellen aan het als-gedeelte van zijn gedachten.

Vincent vraagt Anneke om hulp. Eerst bedenken ze wanneer het hem is gelukt om de hele dag dezelfde kleding te dragen en niet tussendoor deodorant te gebruiken. Dat was tijdens vakanties en als hij ziek was. Ze maken een plan om te gaan oefenen. Anneke heeft een idee: ze kan eens twee dagen achter elkaar dezelfde kleding dragen, zonder deodorant te gebruiken en zonder zich te wassen, en kijken hoe erg dat is. Ze wil zoiets wel doen als Vincent minimaal aan de helft meedoet: één dag niet wassen en geen deodorant. Ze hebben samen een plan en voeren het samen uit.

Vincent en Anneke merken allebei dat ze zich aan het begin van en ook later op de dag onprettig voelen. Toch lukt het hun om geen deodorant te gebruiken. Ze hebben contact met andere mensen en merken dat ze vooral zelf met allerlei gedachten rondlopen, maar dat die mensen er zelf geen erg in hebben.

Maar dat is nog niet alles! Ze pakken een knalrode lippenstift en maken met sponsjes hun gezichten rood, zodat het net lijkt of ze blozen. Dan stellen ze in een drukke winkelstraat vragen aan voorbijgangers: 'Heeft u weleens iemand gezien die bloosde?', 'Wat dacht u toen?', 'Denkt u daarna anders over die persoon dan daarvoor?'

Vincent noteert de reacties in zijn schrift. Die verschillen nogal. Een paar mensen willen niet geënquêteerd worden. Drie mensen vertellen dat iemand die bloost nerveus is. Eén van die mensen geeft aan dat hij er zelf last van heeft. Bijna alle geïnterviewden zeggen dat het blozen niet van invloed is op hoe ze over diegene denken. Een paar mensen zeggen spontaan dat ze het geen probleem vinden als iemand bloost. Ze vinden het vooral vervelend voor die persoon zelf. Eén iemand zegt dat hij afgeleid wordt als iemand bloost. Er is ook een man die zegt dat iemand die bloost iets te verbergen heeft. Enkele mensen vragen waar het interview voor is. Als Vincent vertelt

dat hij bezig is om zijn gedachten over het blozen te temmen, ontstaan er leuke gesprekken.

In het begin vindt Vincent het wel heel spannend en gênant, maar al snel zijn zowel Vincent als zijn partner Anneke eraan gewend om op straat te lopen met een knalrood gezicht. Zowel hun rode gezicht als hun onfrisse gevoel zijn ze op een gegeven moment zelfs vergeten.

SAMENVATTING

Je inleven in een ander is goed. Als je soms wat onzekerheid ervaart, is dat normaal. Maar als je te veel voor een ander denkt, kan het je belemmeren: in het solliciteren op die hogere functie, in het geven van een presentatie of in het aanspreken van die leuke jongen of dat leuke meisje. Het denken voor een ander heeft twee kanten:

1. De gedachten die je belemmeren, bijvoorbeeld 'als ik iets stoms zeg, dan vinden mensen me dom' of 'als ik niet uit mijn woorden kom, dan vinden mensen me zwak'.
2. Datgene wat je vermijdt, bijvoorbeeld alleen maar dingen zeggen waarvan je zeker weet dat je er niet op kunt worden afgerekend, of telkens ervoor zorgen dat anderen aan het woord zijn.

Er bestaan ontelbaar veel van dit soort gedachten en vermijdingen. Zo heeft elke persoon die te veel voor een ander denkt zijn eigen gedachten en vermijdingen.

Het denken voor een ander gaat meestal automatisch, maar het temmen ervan doe je heel bewust. Met *Laat ze maar denken* (#lzmd) leer je om je eigen denken voor een ander te veranderen. Hoe? Door precies te doen wat je uit onzekerheid vermijdt. Je kunt meteen beginnen met het toepassen van #lzmd in je dagelijkse leven. In het begin zal het onwennig voelen om dingen te doen die je anders nooit doet en om expres fouten

te maken, maar na verloop van tijd zal je zelfvertrouwen groeien. Vraag iemand om je bij #lzmd te helpen.