

In élk mens  
schuilt een  
lefgozer.  
Zelfs in  
jou!

# Van Stille Willie naar dappere dodo

*Wijze lessen voor  
meer lef in je leven*



lets presenteren voor een groep, tussen twee vechtjassen springen, opkomen voor je mening, vragen om loonsverhoging. Je zou het allemaal wel willen, maar euh ... Het is best eng. Terwijl je het heel normaal vindt als een ander het doet. Waarom ben uitgerekend jij die angsthaas? Gelukkig is er een manier om de 'durfknop' in je hersenen te activeren.

Je hoeft de tv maar aan te zetten, door YouTube te scrollen of de zoveelste tweet van de Amerikaanse president te lezen en het lijkt alsof de wereld louter uit brutale waaghalzen bestaat. Terwijl jij het al ingewikkeld vindt om de buurman te vragen of de muziek iets zachter mag. "In werkelijkheid vertegenwoordig jij de grote meerderheid", weet Susanne Piët, emotie- en communicatiespecialist. "Ik denk dat hooguit dertig procent van de mensen een hoog waaghalzen-IQ heeft. De rest kijkt ernaar. Omdat die minderheid echter vaker op de voorgrond treedt en vaker publieke functies bekleedt dan mensen die wat meer bescheiden zijn, ontstaat een scheef beeld." Het is dus heel menselijk om liever een beetje op de achtergrond te blijven. Veel rolmodellen van nu zouden zelfs een voorbeeld aan je bescheidenheid kunnen nemen, vindt Piët. "In het leven kun je echter voor uitdagingen komen te staan waarvoor een beetje lef nodig is. Bijvoorbeeld voor een sollicitatiegesprek of omdat je voor een grote groep moet spreken. Dan kan het zijn dat je die andere kant van jezelf beter wilt leren kennen."

### **Ben je een veiligheids- of sensatiezoeker?**

Dat die 'andere kant' ook in je zit, is wel zeker. In elk mens schuilt een lefgozer. Zelfs in jou. Volgens de Hongaarse econoom-psycholoog Tibor Scitovsky krijgt iedereen bij de geboorte namelijk twee pakketten behoeften mee. Het eerste pakket bestaat uit behoeften die betrekking hebben op veiligheid, bevestiging en zekerheid. Zo vinden we het allemaal prettig om een zekere mate van financiële zekerheid te hebben en om ergens bij te horen. Tegelijkertijd hebben we het óók nodig om grenzen te verleggen, nieuwe uitdagingen aan te gaan en geprikkeld te worden. Deze twee tegenstrijdige behoeften gaan alleen nooit helemaal gelijk op. Scitovsky stelt dan ook dat je mensen kunt indelen in twee categorieën: mensen bij wie de behoefte aan veiligheid en zekerheid overheerst, de 'veiligheidszoekers', ➤

## Deskundigen



**Susanne Piët** is emotie- en communicatiedeskundige, directeur van Adviesbureau dr. Susanne Piët, en schrijver van o.a. de boeken *Emotiemangement* en *De Kick*.



**Anneloes Vree** is neuropsycholoog en ggz-psycholoog bij Dokter Bosman, een ggz-instelling voor kinderen en volwassenen. Ze geeft o.a. EMDR-therapie en cognitieve gedragstherapie.

en mensen die prikkels belangrijker vinden, de 'sensatiezoekers'.

Als jij iemand bent die liever op de achtergrond blijft, dan ben je waarschijnlijk vooral een veiligheidszoeker. "Over het algemeen zijn dit mensen die niet graag op de bühne treden en minder snel de confrontatie aangaan," vertelt Piët, "want daarvoor moet je een beetje risico durven nemen." Echte assertievelingen zullen weer eerder sensatiezoekers zijn. "Wie graag een uitdaging aangaat, zal immers ook bereid zijn om meer sociale risico's te nemen, bijvoorbeeld op het werk." Extreme sensatiezoekers denken zelfs helemaal niet of nauwelijks meer na over de gevolgen van hun grensverleggende gedrag. Zij hebben wat Piët het 'waaghalzen-gen' noemt: een aangeboren en extreme behoefte aan nieuwe prikkels. "Je ziet dat vaker bij criminelen en verslaafden", weet de emotiespecialist. "Maar het kunnen ook grote ondernemers worden, mits ze genoeg uitdagingen in hun werk kunnen vinden."

### Waar zit die 'durfknop' in onze hersenen?

Nu voel je er als veiligheidszoeker misschien weinig voor om een beursgenoteerd bedrijf te leiden, laat staan om een bank te overvallen. Maar als je iets moet doen wat je spannend vindt, kan het wel helpen om de sensatiezoeker in jezelf wakker te schudden, aldus Piët. Hersenonderzoek toont aan dat dit ook echt kan. De sleutel ligt in het voorste hersengebied, de prefrontale cortex. Hiermee kunnen we onze angstreacties, oerdriften en emoties controleren. "Als jij angstig bent aangelegd, kan het zijn dat jouw voorste hersenen hier toe minder goed in staat zijn", vertelt neuropsycholoog Anneloes Vree. "Hierdoor ervaar je een dreiging van buitenaf als angstaanjagender." Het goede nieuws is dat je de 'durfknop' in je hersenen kunt activeren. Zo vertonen angstige mensen meer activiteit in hun prefrontale cortex nadat ze met cognitieve gedragsoefeningen aan de slag zijn gegaan. Deze therapievorm gaat ervan uit dat het niet de gebeurtenissen zelf zijn die ons onzeker of angstig maken, maar de gekleurde bril waardoor we deze zien. En deze toont helaas vaak een behoorlijk negatief beeld van de 'werkelijkheid' en vooral van onszelf. Cognitieve gedragstherapie leert je lastige situaties objectiever en realistischer te bekijken en dus ook je gedrag te

veranderen. "Het is oefenen, oefenen, oefenen", erkent de neuropsycholoog. "Maar bijna iedereen wordt er een grotere durfal van."

### Let eens wat minder op jezelf ...

Een van de beproefde methodes om een grotere waaghals te worden, is door je aandacht te verplaatsen. "Als jij geneigd bent om erg op je eigen foutjes te letten, dan zul je waarschijnlijk wat minder dapper zijn", legt Vree uit. Ze noemt als voorbeeld een sollicitatiegesprek. Je merkt dat je over wat woorden struikelt. "Als je op dat moment heel erg op jezelf gaat letten, kun je steeds banger worden om weer een fout te maken." Zelfgerichte aandacht, noemen psychologen dat. Jonge kinderen zijn er een kei in, omdat zij nog niet hebben leren relativiseren. Veel sociale angsten ontstaan dan ook in onze kinderjaren, vaak al voor het elfde levensjaar. Vree: "Als je

een keer bent uitgelachen op het schoolplein en je je toen heel erg dom voelde, dan kan dat maken dat je je later niet helemaal competent voelt in sociale contacten." Maar ook als volwassene kunnen we een keer overvallen worden door dergelijke emoties, waardoor we een volgende keer dieper in onze schulp kruipen. Het

**'Het ergste wat kan gebeuren, is dat iemand je afwijst. Dat is alles'**

is maar hoe je met de alledaagse problemen omgaat. 'Coping' noemen psychologen dat. "Hoe meer je de aandacht op jezelf richt, hoe meer je jezelf devalueert. Om dapperder te worden, moet je leren je aandacht naar buiten te richten."

Dat kun je al oefenen door gewoon buiten te lopen, aldus de neuropsycholoog. In de sportpsychologie passen ze deze techniek ook toe. Een basketballer die heel erg op zichzelf gericht is als hij moet scoren – 'Als ik nu niet scoor, dan zullen ze me uitjoelen' – zal namelijk juist fouten gaan maken. Vree: "Let bijvoorbeeld eerst een minuut op jezelf, je ademhaling, je gedachten. Daarna ga je op je omgeving letten: de vogels, de wind die je hoort, de voetstappen van een voorbijganger. Op deze manier leer je switchen tussen zelfgerichte aandacht en aandacht voor je omgeving." Ook voor topsporters blijft het hard werken, weet Vree. "Aandacht is net een spier. Je kunt hem trainen, maar zodra je stopt, verslapt hij weer."

### Nooit doen: vermijden

Wat je in elk geval *nóóit* moet doen, is een span-



nende situatie uit de weg gaan. Allerlei psychologische onderzoeken tonen aan dat je het daarna nóg enger vindt. Zo kun je alleen assertiever worden door je sociale angsten aan te gaan. Piët zelf overwon haar verlegenheid toen ze in de journalistiek terecht kwam. “Niemand gelooft het nu nog, maar ik vond het hartstikke eng om zo maar op mensen af te stappen. Nu móést ik wel. Het was een fantastische leerschool om van mijn verlegen gedrag af te komen.”

Hoogtevrees is ook een goed voorbeeld om te begrijpen hoe angst ontstaat en weer kan verdwijnen. Je staat op een hoog gebouw, kijkt over de rand en deinst terug. Je lichaam slaat deze schrikreactie op, waardoor je de volgende keer niet meer naar beneden durft te kijken. “Maar als je in de afgrond blijft kijken, dan zul je merken dat de angst vanzelf afneemt”, vult Vree aan. “Zo werkt het ook in sociale situaties.”

Als de angst heel diep zit, kun je volgens emotie-expert Piët nog een andere techniek toepassen: jezelf een uitdaging geven die nóg erger is dan wat je normaal gesproken al doodeng vindt.

Bedenk een ‘tegenangst’ dus. Zo kent ze een anekdote van een vrouw met een sociale angststoornis die van haar therapeut de opdracht kreeg om bij de bakker om een ‘broodje poepkroket’ te vragen. “Absurd natuurlijk, maar het hield haar zó bezig dat ze allang vergeten was dat ze ondertussen de straat was overgestoken en bij de bakker was binnengelopen. Ze was zo bezig met die onmogelijke opdracht dat de rest ineens veel minder erg of moeilijk leek.” Die humor is volgens Piët heel belangrijk. “Speel daar eens mee. Want laten we wel wezen: dé reden dat we bang zijn om iets doms te zeggen of dat mensen boos op ons worden, is dat we onszelf wel heel erg serieus nemen. Wat zal de ander wel niet van ons denken? Humor werkt per definitie relativerend.”

Veel sociale angsten zijn ‘een beetje egocentrisch’, zegt ook Vree. “We overschatten onze eigen aanwezigheid. Hoe vaak komt het niet voor dat we met iemand praten en we achteraf niet eens meer weten of die persoon een snor of een bril had? Dat komt doordat we vooral met onszelf bezig zijn en hoe wij overkomen op anderen. Terwijl anderen veel minder met ons bezig zijn, want zij doen precies hetzelfde.”

### ‘Kun je eraan sterven?’

Nog niet gerustgesteld? Vraag jezelf dan van tevoren af wat het ergste is wat kan gebeuren, adviseren Piët en Vree. Wat is het ergste wat

kan gebeuren als je bijvoorbeeld je buurman op zijn asociale gedrag wijst? Of, wat Piët enorm helpt om te relativieren: ‘Kan ik eraan sterven?’ “Meestal is dat met sociale risico’s niet het geval. Het ergste wat kan gebeuren, is dat iemand je afwijst. Dat is alles.” Vree: “Hij zal me wel een zeurpiet vinden, denken we vaak. Maar wat dan nog? Maakt dat jou een minder leuk persoon, een minder goede werknemer of een minder goede echtgenote? Als je daar echt bang voor bent, dan moet je werken aan je zelfbeeld. Voor een realistisch zelfbeeld moet je je sterke en minder sterke kanten goed kennen. Schrijf ze eens op of vraag je vrienden een paar goede eigenschappen van jou op te schrijven. Als je negatieve overtuigingen je blijven belemmeren in het dagelijks leven, kan een therapeut je verder helpen.”



XXX

‘Als je erg op jezelf gaat letten, kun je steeds banger worden om weer een fout te maken’