

Wat zullen de mensen wel niet denken?

Leven en laten leven en niet **wakker liggen van wat anderen van je zouden kunnen vinden**. Dat klinkt misschien mooi maar in dat laatste slagen we zelden. Beseffen dat wat anderen denken bijna nooit zo erg is als wat je dént dat ze denken kan je een hoopodeloze stress besparen.

TEKST **WILFRIED VAN CRAEN**

'Stel je voor,' zegt Ann met een gegeneerd lachje, 'ik poets de avond voor mijn poetsvrouw komt, om toch maar te vermijden dat ze me zou zien als "een vuile".' 'Bij mij wordt het een dure grap', reageert Bea. 'Ik durf geen winkel buiten te stappen zonder iets te kopen. Ik denk altijd dat de verkoopster me arrogant zou vinden als ik zomaar binnen en buiten loopt.' 'Ik verwaarloos er zelfs mijn gezondheid voor', zucht Lieve. 'Ik ben allergisch voor meelproducten maar af en

toe gaan we met collega's lunchen en iedereen neemt dan een broodje. Als ik iets anders zou nemen duurt het langer en zouden ze misschien denken dat ik moeilijk doe. Ik eet dan ook maar een broodje maar krijg een paar uur later de rekening gepresenteerd: overal uitslag.'

Denkbeeldige terreur

Wat de verhalen van deze deelnemers aan een assertiviteitstraining gemeen hebben is dat ze alle drie bezorgd zijn over hoe anderen hen zouden kunnen zien: als 'een vuile', als arrogant of als >>>

FOTO: MATTHIAS RITZMANN/CORBIS



>>> iemand die moeilijk doet. En al beseffen we het misschien niet, ook wij kennen de terreur van dat ene zinnetje dat ons dagelijks opzadelt met gevoelens van onzekerheid of spanning: 'Ze zullen denken dat ...'. Onlangs betrapte ik mezelf erop. Ik zat in een overvolle wachtzaal voor een radiografisch onderzoek en het beloofde lang wachten te worden. Gelukkig had ik een boek bij me maar omdat de verlichting niet aan was - het was een nogal duistere kelderverdieping - had ik onvoldoende licht om te lezen. Ik zag de schakelaar aan de muur wel maar dacht: 'Als ik nu opsta en het licht aandoe zullen de anderen me waarschijnlijk een arrogante kerel vinden.' Dus bleef ik wachten tot ik iemand van het personeel zag, maar tevergeefs. Een halfuur ging voorbij en het zag ernaar uit dat het nog een hele poos ging duren. Plots bedacht ik me: 'Stel dat deze wachtkamer een metafoor is voor het leven, dan blijf je nu braafjes in het donker zitten en laat je allerlei dingen zomaar aan je voorbijgaan. Gewoon omdat je déinkt dat anderen negatief over je zouden denken. Maar is daar eigenlijk wel reden toe?' Ik stond op, deed het licht aan en meteen zei er iemand: 'Dat is een goed idee'. Een paar anderen knikten

We gaan ervan uit dat anderen allerlei gedachten hebben over ons maar in realiteit zijn ze helemaal niet bezig met ons maar met zichzelf

instemmend. Ik besloot er een les uit te trekken en er meteen een artikel aan te wijden, want net zoals ikzelf blijven vele anderen al te vaak onnodig 'in het duister zitten'. Dat laatste merk ik ook tijdens de assertiviteitstrainingen die ik geef. In de eerste sessie vraag ik de deelnemers om in te schatten hoe vaak ze in de loop van een dag denken: 'Ze zullen denken dat ...'. Meestal gokken ze op een à twee keer. Vervolgens vraag ik hen om er de volgende dag eens op te letten en telkens als ze zichzelf op die gedachte betrapten even te turven. De verrassing achteraf is meestal groot want het gemiddelde ligt eerder in de buurt van twintig dan van twee keer per dag. Conclusie? We zijn er ons niet van bewust dat automatische gedachten telkens weer bepalen hoe we ons voelen en gedragen.

Gedachtelezen

Waarom doen we dat, zo vaak stilstaan bij wat anderen van ons zouden kunnen denken? Het antwoord is heel eenvoudig: omdat we bang zijn voor afwijzing. Maar die angst veroorzaakt dikwijls een grote discrepantie tussen het leven dat we willen en het leven dat we uiteindelijk hebben, en er is geen tekeningetje nodig om aan te tonen dat dat niet bepaald gelukkig maakt. In het dagelijks leven kan die discrepantie twee vormen aannemen. Enerzijds door dingen niet te doen of niet te zeggen die je eigenlijk wel zou willen doen of zeggen. In een restaurant

geen uitleg durven vragen over de mysterieus klinkende gerechten op de menukaart bijvoorbeeld - 'ze zullen denken: die kent haar wereld ook niet' - en iets bestellen wat achteraf behoorlijk kan tegenvallen. Ook Bea past haar gedrag aan in functie van anderen. 'Op zondag zou ik het zalig vinden om de hele dag in pyjama rond te lopen maar toch doe ik dat nooit. Wat als er iemand zou aanbellen? Wat zouden ze wel niet van me denken?'. Anderzijds kan het ook dat je iets doet of zegt wat je eigenlijk helemaal niet wilt doen of zeggen, weer om afwijzing te vermijden. Lieve: 'Als ik op café ben met vrienden is het voor mij op een bepaald moment genoeg geweest en wil ik graag naar huis maar ik durf dan nooit te vertrekken omdat ik denk dat ze me flauw zullen vinden. Dus blijf ik zitten tegen mijn zin en word ik er doodongelukkig van.' Ann herkent die angst voor sociale afwijzing. 'Mijn vriend is een grote snoeper. Wanneer ik naar de winkel ging bracht ik voor hem een hele hoop koeken en snoep mee. Als ik die aan de kassa op de band legde voelde ik de priemende blikken van de mensen achter me, die waarschijnlijk dachten dat ik er een afschuwelijk ongezonde levensstijl op na hou. Op den duur wou ik geen snoep meer meebrengen voor mijn vriend en hadden we daar zelfs ruzie over.'

Omgevingsleed

Angst voor afwijzing leidt niet alleen tot kwaliteitsverlies bij jezelf, ook je omgeving kan er behoorlijk last van hebben. Ann: 'Als mijn kinderen komen vragen of ze bij de buurkinderen mogen gaan spelen dan trek ik hen snel iets anders aan want er zou eens een vlekje op hun kleren kunnen zitten. Ze vinden dat hoegenaamd niet leuk en het leidt telkens tot een scène maar ik wil het risico niet lopen dat de burens zouden denken dat ik een nonchalante moeder ben. Met mijn vriend zijn er ook dikwijls spanningen door mijn angst voor afwijzing. Als er vrienden op bezoek komen begin ik nog haastig stof af te nemen en alles op te ruimen waardoor ik helemaal opgejaagd ben wanneer ze er eenmaal zijn. Mijn vriend wordt daar telkens boos om, want volgens hem veran-



Excentriek zijn loont

Mensen met een excentriek kantje blijken geen last te hebben van de - reële - afwijzing waar ze dagelijks mee geconfronteerd worden. David Weeks, een psycholoog uit Edinburgh, onderzocht het verschijnsel bij duizend personen. Wat opvalt is dat excentriekelingen zowel geestelijk als lichamelijk veel gezonder blijken dan de doorsneepopulatie. Volgens Weeks zijn ze gelukkiger, optimistischer, hebben ze het gevoel een gericht en zinvoller bestaan te leiden en evalueren ze hun leven als rijk en voldoening schenkend. Op lichamelijk vlak valt het op dat ze minder vaak ziek zijn en veel ouder worden.

der ik aangename momenten op die manier in een bron van stress. Maar waar hij helemaal van door het dak gaat is dat ik voor er bezoek komt ook telkens twee erotische schilderijtjes van de muur haal zonder iets anders in de plaats te hangen, waardoor je twee lichte vierkanten op de muur ziet. Hij plaagt me er dan nog eens mee door het bezoek te wijzen op onze nieuwe onzichtbare schilderijen.' Ann kan er gelukkig om lachen, vooral omdat ze merkt dat het tijaan het keren is. 'Intussen ben ik al zo ver dat ik me realiseer dat het mijn eigen gedachten zijn die het me zo lastig maken, gedachten over wat ik dénk dat

ven van wat ze dénkt dat anderen zouden kunnen denken naar wat ze zelf vindt. Wat die schilderijtjes betreft zou ze bijvoorbeeld tegen zichzelf kunnen zeggen: 'Mijn vriend en ik vinden ze mooi en ze zijn niet aanstootgevend, dus als anderen zich eraan storen hebben zij een probleem, niet wij.' Een derde hulpmiddel is de zaak omdraaien. In het geval van Anns angst dat ze afgewezen zou worden door haar burens als 'nonchalante moeder' zou dat betekenen dat ze zich afvraagt wat ze zelf zou denken als de buurkinderen bij haar zouden komen spelen en er een vlek op hun kleren zou zitten. Zou ze denken: 'Wat een slechte moeder hebben die'? Helemaal niet. Op zo'n moment zou Ann beseffen dat ze met twee maten en twee gewichten werkt en strenger is voor zichzelf dan voor de rest van de wereld.

Als een regenbui

De laatste manier om het 'denken wat anderen van je denken' te ontcrachten is je overdrijving te doorprikken wanneer je aan het rampdenken bent. Een heel doeltreffend zinnetje dat je daarbij kan helpen is 'so what?'. Bea maakt zichzelf wijs dat het 'verschrikkelijk' zou zijn als er op zondag bezoek zou komen dat haar in haar pyjama zou aantreffen. Ze zou die doemgedachte kunnen doorprikken met een eenvoudig 'so what?' en zich eens voorstellen wat nu echt het ergste is wat er in zo'n geval zou gebeuren. Ze zou dan wellicht beseffen dat ook dat allerergste scenario verre van 'verschrikkelijk' is. Door je eigen worst-casescenario's te doorprikken en de dingen in een realistischer perspectief te zien merk je dat je angst voor afwijzing slechts een constructie in je hoofd is. Dat betekent niet dat je nooit afgewezen zal worden maar wel dat als het gebeurt - en dat is eerder uitzondering dan regel - je er beter mee kan omgaan. Je kan het vergelijken met een regenbui die je overvalt: vervelend, maar niet dramatisch.

Meestal hanteren we twee maten en twee gewichten: we zijn doorgaans strenger voor onszelf dan voor de rest van de wereld

zij zouden kunnen denken. En dat is al een heel verschil, want wat zij denken kan ik niet veranderen maar wat ik denk wel.'

Stoppen met doemdenken

Ann heeft inderdaad al een grote stap voorwaarts gezet: ze beseft dat het niet datgene is wat anderen over haar denken dat haar onzeker maakt maar wat zij dénkt dat anderen over haar denken. En die gedachte kan ze leren couperen, bijvoorbeeld door te redeneren: 'Ik weet niet wat anderen van me denken dus ik ga me er verder ook niet mee bezighouden. Ik steek geen energie in dingen die ik niet weet.' Bovendien gaat Ann ervan uit dat anderen allerlei gedachten hebben over haar maar in realiteit zijn anderen helemaal niet zo bezig met haar. Het kan heel verhelderend zijn om te beseffen dat anderen niet zozeer bezig zijn met ons als wel met zichzelf. Het tweede wat Ann zou kunnen doen is haar aandacht verschui-