

Vier keer bouwen aan zelfvertrouwen

Een gezonde dosis zelfvertrouwen maakt je leven gemakkelijker én aangenamer. Dat beseft is er vaak wel, maar hoe breng je de theorie in de praktijk? Gedragstherapeut Wilfried Van Craen reikt vier pistes aan waarmee je kan oefenen om zekerder te worden van jezelf.

TEKST MARJORIE BLOMME

Mensen zijn niet altijd zo (on)zeker als ze op het eerste gezicht lijken. Die ogenschijnlijk vlotte babbelaar kan eigenlijk een enorme twijfelaar zijn. Achter die introverte, stille vrouw in de hoek kan dan weer een sterk en zelfzeker iemand schuilgaan. Maar één ding staat vast: (on)zeker zijn beïnvloedt je leven

en je relaties met anderen. Wilfried Van Craen, gedragstherapeut en auteur van *Zekerder van jezelf*: 'In onze samenleving staat sociale vlotheid centraal. We krijgen een norm opgelegd: we moeten allemaal extravert, vlot en sociaal zijn. Praatgraag, snedig en grappig. Als je dat niet bent heb je een probleem. Althans, dat is wat de media ons voorhouden. Maar er is niks mis met introvert zijn. Het betekent hoegenaamd

niet dat je geen zelfvertrouwen hebt. En het heeft ook zijn voordelen: introverte mensen kunnen vaak beter luisteren en zijn minder oppervlakkig. Probeer niet om het plaatje dat je op televisie ziet achterna te lopen. Het enige wat telt is dat jij je goed voelt met wie je bent. Daarom moeten je wensen en je gedrag congruent zijn, in dezelfde richting lopen. Bij onzekere

mensen is dat vaak niet het geval. Ze willen wel degelijk vlot aan de praat geraken met onbekenden op feestjes. Of ze wensen vurig dat ze eens wat assertiever zouden zijn tegen die collega die hen de hele dag afsnauwt of commandeert. Maar ze doen het niet. Toch hoeft het niet zo moeilijk te zijn om zekerder te worden van jezelf.'

>>>

>>>

1 MAAK OOGCONTACT

Onzekere mensen hebben een herkenbare lichaamstaal: ze maken moeilijk oogcontact, praten te snel, te stil of te onduidelijk. Ze hebben zelden een rechte houding - waardoor ze zichzelf letterlijk kleiner maken - en houden hun armen gekruist in een defensieve pose. Probeer mensen recht aan te kijken. Misschien is oogcontact maken wat te veel gevraagd, maar laat in ieder geval je blik niet voortdurend de hele omgeving rondgaan. Laat je stem zakken, daardoor kom je rustiger en standvastiger en dus ook zekerder van je stuk over. Praat trager en beslist, maar wel luid en krachtig. Zelfzeker overkomen hangt voor een groot stuk af van je lichaamstaal, dus probeer om een stevige houding te ontwikkelen.

2 DURF NEE ZEGGEN

Sommige mensen durven nooit nee te zeggen. Ze nemen werk over van een collega, gaan in op uitnodigingen voor feestjes waar ze geen zin in hebben of gaan naar films die ze zelf nooit zouden kiezen. Nochtans is het belangrijk voor je relatie met anderen om te durven zeggen wat je voelt en denkt. Het is niet omdat je eens nee zegt dat de vriendschap over is. Het is niet omdat je weigert om het werk van je collega over te nemen dat je je job zal kwijtraken. De sleutel zit in gedragsverandering. Ga na welke remmende gedachten in je hoofd spelen wanneer je op het punt staat om 'ja' te zeggen. Voorbeelden van zulke remmende gedachten zijn: 'mijn collega gaat een scène maken als ik zijn werk niet overneem', 'mijn vriendin gaat boos zijn als ik niet mee ga naar die film', 'ik ga me schuldig voelen als ik nee zeg' ... Dan is het aan jou om de redenering om te draaien en te zeggen: 'het is niet omdat ik me schuldig ga voelen dat ik het moet doen'. Of: 'hij mag dan nog een scène maken, ik ga zijn werk niet overnemen. Hij zal wel bijdraaien'. Met andere woorden: probeer om de situatie te herbenoemen.

MEER LEZEN
Zekerder van jezelf,
Wilfried Van Craen
(De Essentie, 2011)



3 PROBEER TE ONTSPANNEN

Onze gevoelens kunnen we niet veranderen. Onze lichamelijke reacties daarentegen wél. In een situatie waarin de spanning oploopt zullen veel mensen een fysieke reactie hebben: blozen, zweeten, beven, stotteren ... Maar ook inwendig gebeurt er van alles dat je onzeker maakt: hartkloppingen, krop in de keel, je denken blokkeert ...

Je kan daar ontspanningsoefeningen zoals mediteren of tai chi voor doen, maar die zijn voor dat soort situaties nauwelijks adequaat. Beter geschikt op zo'n moment zijn onzichtbare en snel toepasbare relaxatieoefeningen zoals ademhalingstechnieken of ontspanningsmethodes: haal adem door je buik en ontspan je spieren. Denken, praten en ademen zal gemakkelijker gaan en je ziet er ook een stuk meer ontspannen uit, wat je dan weer zekerder doet lijken én voelen.

4 DENK POSITIEF

Onzekerheid uit zich niet enkel in je gedrag maar ook in je emoties en gedachten. Dat komt omdat je de wereld negatief percipieert, wat ervoor zorgt dat je ook negatieve gedachten ontwikkelt. Bijvoorbeeld: je bent op reis met een groep. Op de eerste avond vallen de gesprekken regelmatig stil. Onzekere mensen zullen de oorzaak daarvan bij zichzelf zoeken. In het vakjargon heet dat 'intern attribueren': je verklaart de situatie aan de hand van interne oorzaken. Zelfzekere mensen daarentegen zullen denken: 'het is normaal dat er stiltes vallen, we kennen elkaar nog niet goed'. Zij zoeken de oorzaak buiten zichzelf en attribueren extern. Hetzelfde geldt in successituaties. Stel: er zijn vrienden komen eten en iedereen vond het heel lekker. Een onzeker iemand zal zeggen: 'het waren gemakkelijke recepten en bovendien heeft mijn moeder me geholpen. Zo moeilijk was het dus allemaal niet'. Terwijl een zelfzeker persoon zal zeggen: 'wel ja, ik kán lekker koken. En het hielp dat het een gemakkelijk recept was'. Voor wie zelfzekerder wil worden is het belangrijk om meer oog te hebben voor die interne of externe factoren. Je kan het jezelf aanleren en je zal zien dat het een verschil maakt.

FOTO: LALO GONZALEZ@CLAUDIATRUCO.COM, MODEL: GERSANDE COUDYSER