



Dat durf ik toch maar mooi LEVEN MET LEF

Heeft u weleens kansen laten lopen omdat u bang was om 'nee' te horen? Redacteur Saskia Decorte gaat haar angst voor afwijzingen te lijf door ze juist op te zoeken. En ontdekt wat tóch durven haar allemaal oplevert.

TEKST: SASKIA DECORTE
FOTO'S: ERIC VAN DEN ELSSEN
ASSISTENTIE: MARTA SERRANO SAIZ
STYLING: NICOLE DE WERK
VISAGIE: NIELS WAHLERS



Audities doen voor een
dänsprogramma is eng,
maar mijn dansje op straat
is pas echt een pittige
oefening

G

Gewoon eens een aardig iemand op de koffie vragen. Een onbekende op straat een compliment geven. Iemand die ook alleen in het café zit voorstellen om samen iets te drinken. Een vriendin vertellen dat je haar mist. Om hulp vragen, bij wat dan ook. 'Wat zou u wel willen, maar durft u niet te vragen omdat u bang bent een afwijzing te krijgen, vroegen we op de Facebook-pagina van Psychologie Magazine. De reacties stroomden binnen. Daarbij ging het niet om grote gunsten. Meestal waren het dit soort kleine verzoeken, waar anderen waarschijnlijk probleemloos 'ja' op zouden zeggen.

Oefenen met afwijzing: zo word je sterker

1 Stel uw ergste angsten op de proef. Waar bent u het bangst voor? Een onbekende aanspreken, in een conflict verzeld raken, in het middelpunt van de belangstelling staan? Stern uw oefeningen daarop af. (Inspiratie voor oefeningen vindt u op de volgende pagina's.)

2 Voel u flink ongemakkelijk. Breng uzelf bewust in situaties die u écht spannend vindt. Variatie is daarbij volgens psycholoog Rob Faltin cruciaal: 'Bang om onbekenden aan te spreken? Verzin minstens tien manieren om dat te doen, zoals een compliment geven, de weg vragen, een rare vraag stellen – en oefen ze allemaal.'

3 Vermijd vermijdingsgedrag. Doe niets om het ongemakkelijke moment te 'verzachten', zoals u verontschuldigen ('sorry, het is een oefening'). De kans bestaat dat mensen geïrriteerd reageren, maar ook dat hoort erbij. Voorkom wel dat mensen zich gebruikt voelen: geef de ander altijd de vrijheid om het gesprek af te kappen.

4 Verwacht niet meteen resultaat. Geef uzelf de tijd: een oefening is geslaagd als u heeft gedaan wat u wilde doen, ook al voelt u er daarna nog steeds angst of spanning bij.

De angst om 'nee' te horen, zit diepgeworteld in onze aard. Onze verre voorouders waren heel afhankelijk van elkaar; wie buiten de groep lag, overleefde het niet. Daarom kan zelfs de kleinste aanwijzing dat anderen negatief op ons reageren een heftige reactie oproepen. Een vriend die vier uur later nog niet heeft geantwoord op een Whatsappje, een Facebook-bericht dat geen *likes* krijgt of vrienden die je uitnodiging voor een etentje afslaan: onderzoek geeft aanwijzingen dat bij sociale afwijzing in grote lijnen dezelfde breangebieden actief worden als bij fysieke pijn. Zoals wanneer je met een hamer op je duim slaat.

Een beetje afwijzingsangst is dus volkomen normaal, zegt Rob Faltin. Hij is auteur van *Plankenkoorts* en psychotherapeut bij Doe-Psy, een praktijk voor cognitieve gedragstherapie, gespecialiseerd in het behandelen van angststoornissen. 'Maar als je te veel bezig bent met wat anderen van je denken, kan dat belemmerend werken. Je gaat situaties vermijden waarin je afgewezen kunt worden, en dat houdt je angst in stand.' Die angst weerhoudt je er dan van nieuwe mensen te ontmoeten, relaties aan te gaan en kansen te benutten, vaak zonder dat je dat je zelf in de gaten hebt.

'Doordat je jezelf niet de kans geeft om zo'n situatie te doorstaan en ermee te oefenen, word je er ook niet beter in. Je leert niet dat eigenlijk niemand merkt dat je een beetje hapert tijdens die presentatie, of dat je een fout best kunt corrigeren. Zo wordt de drempel om het tóch te doen steeds hoger.'

Gekke opdrachtjes

Afwijzing ervaren is juist goed, is ook de overtuiging van de Amerikaanse Jason Comely, bedenker van het spel *Rejection therapy*. 'Alleen zo kom je erachter dat afwijzing niet iets verschrikkelijks is wat je ten koste van alles moet vermijden,' schrijft hij op zijn website rejectiontherapy.com. Zijn spel werkt op dezelfde manier als *flooding*: een vorm van gedragstherapie die ook wordt gebruikt bij de behandeling van fobieën, waarbij je direct de confrontatie met je grootste angst aangaat. Iemand met hoogtevrees gaat dan bijvoorbeeld naar de 22ste verdieping. De app die hij ontwikkelde geeft je dagelijks een opdrachtje met als doel zo vaak mogelijk afgewezen te worden. Soms moet je bijvoorbeeld proberen af te dingen op je aankopen in de winkel. Of in een restaurant vragen of je een kijkje in de keuken mag nemen.

Vergezocht? Helemaal niet, vindt Rob Faltin. Dergelijke gekke opdrachtjes kunnen heel goed helpen om uit je comfort zone te komen. 'Als je af-



‘Gaan mensen je echt uitlachen? En zo ja, kun je dat dan verdragen?’

wijzingen bewust opzoekt, kun je je gedachten daarover toetsen aan de werkelijkheid. Gaan mensen je echt uitlachen? En als dat inderdaad gebeurt, kun je dat dan verdragen?’

Veel mensen vermijden volgens Faltin vaak onbewust situaties waarin ze denken kwetsbaar te zijn. ‘Ze praten op een feestje bijvoorbeeld altijd met bekenden en stellen alleen vragen waarvan ze zeker weten dat ze er niet negatief om beoordeeld zullen worden. Of ze zijn altijd aardig tegen anderen uit angst voor conflicten. Ze hebben daardoor geen idee wat er gebeurt als ze zouden zeggen dat ze het ergens niet mee eens zijn. Als je altijd in die comfort zone blijft, kom je er nooit achter hoe gevarieerd en rijk sociale interacties kunnen zijn.’

Ik schrijf me in als model

Oké, ik ben overtuigd. Ook ik ben zo’n angsthaas die zich al opgelaten voelt bij een praatje bij de bushalte. En liever nog haar tong afbijt dan aan

die vrouw in de trein te vragen waar ze die mooie schoenen vandaan heeft. En waarom? Ik ben vooral bang dat anderen me een totale idioot zullen vinden. Ook dat is een vorm van sociale afwijzing, zegt Faltin. Om te onderzoeken wat het me oplevert als ik me niet door die angst laat leiden, besluit ik mezelf de komende weken bewust in een aantal situaties te brengen waarin de kans groot is dat ik afgewezen word, of dat mensen me raar zullen aankijken.

Als eerste schrijf ik mezelf in bij een modellenbureau. Hoewel ik er met mijn 34 jaar en maat 40 niet onaardig uitzie, heb ik zeker niet de illusie dat ik *Holland's next top model* kan worden. Ik voel me dan ook enorm opgelaten als ik op een zaterdagochtend de strak ingerichte vestiging van een bekend Nederlands modellenbureau binnenloop om foto's te laten maken voor mijn portfolio. Eerlijk gezegd verwacht ik dat ze me direct zullen uitlachen, maar zowel de visagiste als de fotograaf houdt hun gezicht aardig in de plooi. Dan komt de volgende kandidaat binnen: in plaats van een zestienjarige met eindeloze benen, zie ik een zestigjarige vrouw met grijzend haar. ‘Deze afdeling van ons bureau is voor mensen met alle maten en van alle leeftijden,’ legt de fotograaf uit. Aha. Ik mail mijn foto's daarom naar de afdeling voor ‘echte’ topmodellen, met de vraag of ik daarvoor geschikt ben. Een paar weken later krijg ik een beleefde mail terug dat ze

Opeens heb ik het gevoel dat ik iedereen alles durf te vragen. Wat kan me gebeuren?

geen opdrachten voor me verwachten en me dus helaas niet in hun bestand kunnen opnemen. Precies wat ik verwachtte, maar toch: au.

Ik heb nooit model willen worden, maar volgens Faltin is de oefening toch geslaagd. Of je hetgeen waar je om vraagt nu echt graag wilt of niet – wát je precies doet om te oefenen met afwijzing maakt niet zoveel uit. Dat je je er gespannen bij voelt, is een teken dat je goed bezig bent, zegt Faltin: 'Probeer zo veel mogelijk dingen uit, zodat je met verschillende situaties leert omgaan. Als je geen onbekenden durft aan te spreken uit angst dat ze je raar vinden, kun je natuurlijk gewoon eens de weg vragen. Maar je kunt ook expres een gekke vraag stellen om te kijken wat er dan gebeurt.'

Domme vragen stellen

Natuurlijk is dat gênant. Maar het is bewezen dat dit soort *social mishap exposures*, waarbij je expres een sociale *faux pas* begaat, heel goed werken tegen hardnekkige sociale angst (zie kader hieronder: 'Ik voelde me steeds wat vrijer worden'). Als je eenmaal een onbekende op straat mee uit hebt gevraagd, valt de weg vragen best mee. Van de oefeningen die genoemd worden in een wetenschappelijk artikel over *social mishap exposures* stroomt het koude zweet me in ieder geval over de

rug: 'Vraag een medewerker van een boekwinkel of hij de *Kamasutra* of *The joy of sex* kan aanraden en begin hier een lang gesprek over. Koop vervolgens beide boeken en breng ze meteen weer terug.'

Ook al zijn deze oefeningen in de eerste plaats bedoeld voor mensen met sociale angst, ze kunnen volgens therapeut Rob Faltin iedereen een zet uit zijn comfort zone geven. Om me te laten ervaren hoe dat werkt, neemt hij me mee naar een drukke winkelstraat in Amsterdam. De bedoeling is dat ik daar aan voorbijgangers ga vragen: 'Waar is Amsterdam?' Omdat ik nog steeds bang ben dat onbekenden me een idioot zullen vinden, heb ik een flinke knoop in mijn maag. Ik verwacht dat mensen op zijn minst de GGZ zullen bellen om me als verwarde vrouw te laten opnemen. 'Het is niet omdat de dingen moeilijk zijn dat we niet durven, maar omdat we niet durven zijn ze moeilijk,' schreef de Romeinse filosoof Seneca ooit. Ik haal diep adem. De eerste vrouw die ik vraag waar Amsterdam is moet daar hartelijk om lachen: 'Hoezo, is dit een grap? Daar bent u nu, veel plezier.' De meeste reacties die volgen zijn verbaasd, vriendelijk. Moeilijker wordt het wanneer een jongen zichtbaar aan mijn geestelijke gesteldheid twijfelt ('Gaat het wel goed met je?') en een jonge vrouw geïrriteerd reageert met: 'Dat hoorde ik je net ook al aan iemand anders vragen, dus ik denk dat je het wel weet.' Ik kan wel door de grond zakken. Volgens Faltin reageert iedereen anders, en zijn dus ook vaak een paar mensen geërgerd. 'Dat hoort erbij. Maar is het te verdragen?' Ja, dat wel. Na een half uur vragen waar Amsterdam is voel ik me licht euforisch worden: ik heb

'Ik voelde me steeds wat vrijer worden'

Anton (25): 'Op mijn stage durfde ik geen vragen te stellen aan mijn begeleider, uit angst dat hij me negatief zou beoordelen. En in de supermarkt kocht ik geen goedkope huismerken, omdat ik bang was dat anderen me een arme sloeber zouden vinden. In mijn hoofd was ik steeds bezig met het oordeel van anderen, en de laatste twee jaar werd dat erger. Toen ik voor mijn sociale angst in therapie ging en van *social mishap exposures* hoorde, was mijn eerste reactie: dat ga ik niet doen. De eerste keer dat ik met mijn thera-

peut op straat liep vond ik al eng: stel dat mensen zouden zien dat ik in therapie was? Daarna zijn we gaan oefenen met mijn specifieke angsten. Ik heb midden in een drukke winkelstraat plat op de stoep gelegen, met wc-papier uit mijn broek gelopen en blikjes tomatenpuree van 3 cent gekocht. Tijdens de oefeningen ging mijn hart enorm tekeer, maar ik zag ook dat het veel mensen niet eens opviel wat ik deed. Hooguit keken ze wat raar. Mijn grootste overwinning was dat ik zo maar meisjes op straat durfde aan te spreken

om hen mee uit te vragen. Het derde meisje dat ik vroeg zei ook nog "ja". Toen ik uitlegde dat het voor een oefening was, vond ze het alleen nog maar interessanter. Ik merkte dat ik me na de oefeningen steeds wat vrijer ging voelen. Ik heb nu elf sessies gehad en ben er nog niet helemaal vanaf. Maar ik durf nu wel goedkoop eten te kopen, een selfie te maken op straat of een meisje aan te spreken in de kroeg. Als ik dat gewoon als een oefening zie, en aan de voordelen op de langere termijn denk, gaat het gemakkelijker.'

Uit uw comfort zone komen – inspiratie voor oefeningen

Ik wil leren...

... om onbekenden aan te spreken.

- Knoop korte gesprekjes aan in de lift, in de rij voor de kassa of in de trein. Een uur achter elkaar zo veel mogelijk mensen aanspreken werkt beter dan iedere dag één praatje maken.
- Geef mensen op straat zomaar uit het niets een compliment.

... om in het middelpunt van de belangstelling te staan.

- Ga naar buiten in rare kleding, bijvoorbeeld met uw jas binnenstebuiten of verkeerd dichtgeknoopt.
- Gooi in de supermarkt iets omver, bijvoorbeeld een aantal pakken toilet papier (kies het artikel zorgvuldig uit: glazen potten tomatensaus gaat te ver).

... om conflicten niet langer uit de weg te gaan.

- Geef een controversiële mening. Vertel waarom u die film waar iedereen lyrisch over is, helemaal niet zo geweldig vond.
- Stuur in een restaurant een gerecht terug naar de keuken, bijvoorbeeld omdat het niet warm genoeg is.
- Breng iets terug naar de winkel zonder kassabon, of na de ultieme retourdatum. Probeer de verkoper ervan te overtuigen het toch terug te nemen.

het gedaan! Opeens heb ik het gevoel dat ik iedereen alles durf te vragen. Wat kan me gebeuren?

100 afwijzingen

Dezelfde ervaring had de Amerikaanse ondernemer Jia Jiang. Geïnspireerd door de *Rejection therapy* van Jason Comely probeerde hij honderd dagen lang honderd afwijzingen uit. Op zijn website fearbuster.com laat hij zien hoe hij de hondenkapper vraagt zijn haar te knippen, aan voorbijgangers om hem een geheim te vertellen of aan een serveerster om hem te leren haar favoriete drankje te maken. Jiang, die als ondernemer eerst geen lening durfde te vragen bij de bank, leerde dat moed als een spier is die je kunt trainen. Dat vaak afgewezen worden hem niet onzekerder maakte, maar juist sterker. En dat toch durven vaak veel oplevert. Niet alleen brachten zijn verzoeken vaak onverwachte gesprekken op gang – verbazingwekkend vaak werden ze ook ingewilligd, vertelt hij in een TED talk over zijn ervaringen. 'Open up to the world, and the world opens up to you.'

Ik moet alleen niet denken dat ik er met een paar oefeningen al ben. Vaak oefenen is de enige manier om jezelf ongevoeliger te maken voor afwijzing, daar zijn psychologen het wel over eens. Daarom geef ik mezelf op voor de audities van een talentenshow op televisie waarin deelnemers vaak niet bepaald zachtzinnig worden afgewezen door de jury. Afwijzing voor gevorderden dus. Omdat mijn vriend en ik samen salsa dansen, stuur ik hem een berichtje met de vraag of hij met mij wil dansen tijdens de auditie. Hij sms't terug: 'Jammer voor jou, maar dat doe ik echt niet.' Ik realiseer me dat het veel gevraagd is, maar toch ben ik teleurgesteld. Als ik thuiskom grijnst hij: 'Ha ha, je moest toch afgewezen worden? Nou, die heb je binnen. Tuurlijk doe ik mee.'

Ook sociale angst-expert Rob Faltin is enthousiast over het idee: 'Jaaaa, geweldig! Maar om écht goed te oefenen zou je dat op verschillende manieren moeten doen. Bijvoorbeeld je dansje op straat uitvoeren en aan vijf vreemden vragen wat ze ervan vinden. En niet als je al goed geoefend hebt, maar juist als je nog veel fouten maakt.' Oef.

Auditie doen tussen 18-jarigen

Voorlopig vind ik die auditie al spannend genoeg. Hoewel die in eerste instantie vooral saai blijkt. Op een druilerige zondagochtend zitten we uren te wachten in de hal van een televisiestudio in Aalsmeer, tussen onder anderen achttienjarige hiphoppers en balletmeisjes. De enige spanning komt voort uit

mijn eigen gedachten: iedereen denkt vast: wat doen die dertigers hier? Die zijn toch veel te oud om mee te doen, belachelijk. Als we uiteindelijk met nog tien andere kandidaten in een rijtje op de gang voor de auditieruimte zitten, word ik pas echt zenuwachtig. Ook al is het doel om afgewezen te worden en hoeven we het dus helemaal niet goed te doen, toch vind ik het eng om beoordeeld te worden.

Met onze ogen knipperend tegen het felle licht lopen we even later de auditieruimte binnen, een enorme studio met de jury achter een tafel. Verdwaasd zetten we onze rugzakken naast de deur. Waarop een van de juryleden meteen grapt: 'Hebben jullie dezelfde rugzak? En, hebben jullie ook dezelfde ANWB-regenjas?' Ja hoor, we worden als 'ouder stel' meteen genadeloos op onze plek gezet. Een beetje bibberig doen we ons dansje. 'Niet door,' is het onverbidde oordeel. Niet door. Dat was precies de bedoeling, maar stiekem ben ik toch teleurgesteld. Zo slecht was het toch niet? Maar even later slaat mijn gekwetstheid om in trots. Dat we het toch maar mooi hebben gedurfd. ■

Bang om 'nee' te horen?

Test hoe gevoelig u bent voor afwijzing: ga naar psychologiemagazine.nl/tests