

Marissa van der Sluis

Echte connectie

Hoe je je meer verbonden voelt met jezelf,
anderen en de wereld

Spectrum

Inhoud



Omslagontwerp: Studio Matsu
Auteursfoto: Ruben de Wilde
Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 38706 9
ISBN 978 90 00 38707 6 (e-book)
NUR 770

© 2024 Marissa van der Sluis
© 2024 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Eerste druk, 2024

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Life
 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Voorwoord	7
Glazen stolp	11
Sociale pijn	13
Samen, en toch alleen	16
<i>Sitting with it</i>	19
Neerwaartse spiraal	20
1. De connectie met jezelf	25
Troebele bril	27
Toetsen in het wild	53
Experimenteren met gedrag	55
Onechte connectie	60
Overrijverige hulptroepen	61
Jezelf hélemaal verwelkomen	75
Ruimte creëren	85
Mindfulness: met beide benen op de grond	86
2. De connectie met anderen	99
Kan ik bij je schuilen?	101
Zie je mij?	103
Wat je (ook als niet-single) over daten wilt lezen	128
Relatievaardig, hoe word je dat?	140
Het kleine alledaagse	149

Rituelen, de wortels van je relatie	155
Vriendschappen	156
Familie	165
3. De connectie met de wereld	171
De eenzame moderniteit	173
Zingeingscrisis	174
Het nieuwe normaal	175
De afgehaakte mens	176
De wereld als 'ikke-pretpark'	178
De geraakte mens: resonantie	180
1. Doe mee	181
2. Wees behulpzaam	189
3. Ervaar iets groots (en ontstijg je ego)	193
Gevonden connectie	203
Dankwoord	207
Bijlage 1: Leeg G-schema met extra uitleg	209
Bijlage 2: Ingevuld G-schema als voorbeeld	212
Bijlage 3: Realitycheck-vragen	213
Bijlage 4: Voel als een mier	214
Literatuur	217

Voorwoord

Mens-zijn is niet makkelijk. Net als jij hobbel ik ook maar een beetje door het leven. Probeer hier en daar wat uit, struikel, en sta weer op. Ik mag dan wel psycholoog zijn, het betekent niet dat ik niet dezelfde uitdagingen tegenkom als ieder ander mens. Toch hebben mijn psychologische kennis en ervaring me geholpen tijdens momenten dat ik het moeilijk had. Wanneer ik me somber, onzeker of eenzaam voelde, wist ik op z'n minst rationeel wat me te doen stond. Of het me altijd lukte om die kennis toe te passen? Dat is een ander verhaal, waar je in dit boek nog achter zult komen.

Waar ik bij het oprichten van *De Podcast Psycholoog* een diep verlangen voelde om ál die belangrijke kennis over psychologie met een groot publiek te delen, was de reden voor het schrijven van dit boek persoonlijker. Door de jaren heen leerde ik namelijk iets over mezelf. Ik ontdekte dat ik mens-zijn makkelijker vond als ik samen met anderen was. Dat ik het gelukkigst ben als ik me verbonden voel, met mezelf, anderen en de wereld. En dat wanneer ik de connectie met mezelf of anderen kwijtraak, ik me eenzaam en verdwaald voel.

Het woord connectie komt oorspronkelijk van het Latijnse woord *connectere* wat zoiets betekent als 'samenknopen'. Ik versta er verbondenheid onder. Een band, een relatie. Het gevoel van liefde, nabijheid en veiligheid. Je 'gezien' voelen. Het gevoel dat je je niet hoeft te verbergen, je muurtjes kunt laten zakken en kunt ontspannen. Het gevoel van thuiskomen.

Vaak word je je pas bewust van een 'echte connectie' als je die aan den lijve ondervindt. Op het moment dat je je geliefde diep in de ogen kijkt bij-

voorbeeld, en voelt dat er even geen woorden nodig zijn. Of tijdens een concert, wanneer je je wild dansend op je lievelingsmuziek ineens intens verbonden voelt met de rest van de zaal. Of tijdens een boswandeling, als je je na een diepe ademhaling plotseling één voelt met de natuur.

Maar vaak besef je pas écht wat connectie betekent wanneer je die kwijtbent. Daar kwam ik in elk geval achter tijdens vele gesprekken in mijn therapiekamer. Ik ontmoette er een kwieke oude dame voor wie het leven kleurloos was geworden nadat haar zus het contact had verbroken, een net-naar-de-hoofdstad-verhuisde student die verslagen vertelde dat het zo moeilijk was om nieuwe vrienden te maken en een eenzame vader die zijn kinderen niet meer mocht zien. Met eigen ogen zag ik hoe sterk, maar ook hoe kwetsbaar verbinding kan zijn. Zoals de beroemde dichter Lucebert ooit dichtte: 'Alles van waarde is weerloos.'

In *Echte connectie* heb ik een poging gedaan om relevante psychologische kennis over menselijk contact samen te voegen, als een wegwijzer naar een meer verbonden leven. Met persoonlijke voorbeelden, klassieke (of juist ludieke) psychologische onderzoeken, verschillende therapievormen en praktijkcasussen. En natuurlijk met een aantal praktische handvatten die ik je als psycholoog, maar ook als mens probeer aan te reiken.

In het eerste hoofdstuk bespreek ik wat er gebeurt als je een gebrek aan connectie ervaart. Hoe en waarom ontstaat eenzaamheid? Welke soorten eenzaamheid zijn er? Wat is ervoor nodig om je minder eenzaam te voelen? Hoe voorkom je dat je erin vast komt te zitten?

Het tweede hoofdstuk gaat over de relatie met jezelf; de kern van de verbondenheid met anderen. Wie vervreemd is geraakt van zichzelf, kan tenslotte geen écht contact maken met anderen. In dit hoofdstuk leg ik uit hoe je jezelf in bepaalde gedachten, gevoelens en gedrag kunt verliezen. En op welke manier je jezelf onder de loep kunt nemen, en zo jezelf beter kunt leren kennen.

Hoe je de connectie met anderen (je geliefde, familie en vrienden) kunt versterken lees je in hoofdstuk 3. Ik leg uit waarom het belangrijk is om sterke banden te hebben met de mensen om je heen, en welke (kleine) dingen je kunt doen om het gevoel van verbondenheid te versterken.

Maar er is meer dan de sociale relaties met mensen die je kent. In hoofdstuk 4 schrijf ik over de verbondenheid met de rest van de wereld. Dat klinkt misschien grotesk, 'de wereld'. Ik bedoel er je leefomgeving mee. De – voor jou – onbekende mensen binnen die leefomgeving, maar ook andere levende wezens waarmee je de planeet deelt: de natuur. In dit laatste hoofdstuk uit ik mijn zorgen over de afbrokkelende verbondenheid in onze samenleving. Ik beschrijf hoe moderne technologie hieraan bijdraagt en op welke manieren je je meer verbonden kunt voelen met de wereld om je heen.

1. De connectie met jezelf

Ik was begin twintig en het grote avontuur zou gaan beginnen. De koffers waren gepakt en familie en vrienden had ik vaarwelgezegd. Samen met mijn toenmalige vriendje verhuisde ik voor een halfjaar naar het buitenland. Ik deed mee aan een uitwisselingsprogramma met de grootste universiteit van Europa in de grandioze stad Rome.

In mijn Italië-fantasie zag ik het al helemaal voor me. Na een middag struinen door de antieke straten van de stad zou ik op een zonnig terras mijn studieboek openklappen. In de avonden zou ik in een authentiek barretje op een idyllisch pleintje mijn nieuwe internationale én Italiaanse vrienden ontmoeten. We zouden ons tegoed doen aan pizza's met dunne bodems en goedkope, maar smakelijke wijn. Onze gesprekken zouden zich voortzetten tot diep in de nacht, in vloeiend Italiaans uiteraard.

De realiteit? Nog nooit heb ik zo veel tijd als een zoutzak in bed doorgebracht als in de eerste drie maanden van mijn uitwisseling. Rondwandelen in een vreemde stad zonder vrienden en plan, bleek ik hooguit een week te kunnen uithouden. In de resterende drie weken van mijn eerste (collegevrije) maand werd het wandelen steeds meer slenteren, en slenteren langzaam dolen. En dolen werd al snel 'compleet verloren'. Zo besloot ik uiteindelijk seriebingend op mijn kamer te blijven wachten tot de maand voorbij was.

Op de universiteit ging het me al niet heel veel beter af. Zelfs als ik het had gedurfd om in mijn houtje-touwtje Italiaans een medestudent aan te spreken, dan werd het me wel onmogelijk gemaakt door het massale karakter van de colleges. In de pauze schuifelde ik naar de kantine voor een bord kleffe pasta die ik in mijn eentje naar binnen schoof. Tijdens de busrit naar huis keek ik mijmerend uit het raam. Wat miste ik Amsterdam! Mijn lieve vrienden, familie, oud-collega's en zelfs mijn oude universiteit, waar ik regelmatig op had zitten mopperen maar die nu ineens zo slecht niet meer leek. Het schrille contrast met de Italië-ervaring van mijn toenmalige vriendje was nog eens extra confronterend. Hij had de tijd van zijn leven! Door de kleinschalige werkgroepen op zijn universiteit had hij in no-time drommen nieuwe mensen leren kennen. Zijn Italiaans ging met rasse schreden vooruit. Voor hem was alles één gelukkige, opwaartse spiraal.

Het zette me aan het denken. Waarom had ik niet de tijd van mijn leven? Waarom maakte alles waarop ik me had verheugd me toch niet zo gelukkig? En hoe kwam het dat ik nog steeds geen vrienden had gemaakt terwijl dat toch helemaal niet zo moeilijk zou moeten zijn? Na een kort intern onderzoek naar de antwoorden kwam ik al snel tot de conclusie: het kon niet anders dan dat het aan mij lag. Blijkbaar was ik niet sociaal, gezellig en leuk genoeg.

Hoe meer deze gedachte de overhand begon te krijgen, hoe verder ik me begon terug te trekken. Langzamerhand bleef van de vrolijke, zelfverzekerde jonge vrouw die ik in Amsterdam altijd geweest was, steeds minder over. De negatieve denkpatronen die mijn dagen domineerden hadden een schim van me gemaakt. Ik voelde me somber en schaamde me voor mijn situatie. Mijn zelfbeeld was gedaald tot een dieptepunt.

Troebele bril

Het is stuitend hoe snel je gedachten met je aan de haal kunnen gaan wanneer het niet lukt om aansluiting bij anderen te vinden. Negatieve gedachten geven soms zo'n vertroebeld zicht dat je keuzes maakt die op korte termijn gunstig lijken, maar op lange termijn averechts werken. En dat kan leiden tot een té negatieve kijk op jezelf (wat mij gebeurde tijdens mijn uitwisseling in Rome), en vervolgens zorgen voor een verlies aan verbinding met de mensen om je heen. De kwaliteit van relaties met anderen staat immers niet los van de connectie die je hebt met jezelf.

Stel je eens voor dat je in een kamer vol met mensen staat. Als je zelfvertrouwen hoog is en je een positief beeld hebt van jezelf, kijk je doorgaans door die 'bril' naar de situatie waarin je je bevindt. Je ziet jezelf als positief, wat als het ware doorsijpelt naar de mensen om je heen. Die zie je als open en vriendelijk en je hebt geen reden om aan te nemen dat dit niet zo is. Je stapt dan makkelijker op een onbekende af om te kletsen. De verwachting om afgewezen te worden is niet *on top of mind*.

Maar wanneer je geen positief zelfbeeld hebt en je moeite hebt om je-

zelf te accepteren zoals je bent, kan het lastiger worden om je open te stellen. Je kunt er dan van overtuigd zijn dat anderen jou zien zoals jij jezelf ziet: niet de moeite waard. De mensen in de kamer zijn onbenaderbaar en kritisch, weet jij. Je voelt je awkward en durft op niemand af te stappen. En probeer je dat toch, dan zul je uit piepkleine dingen afleiden dat het hartstikke slecht gaat.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat niet alleen een gebrek aan zelfvertrouwen je vatbaarder maakt voor eenzaamheid. Vooral je eigen perceptie van de mate waarin je wordt geaccepteerd door anderen blijkt een belangrijke rol te spelen. Laat het woord 'perceptie' daarbij even goed tot je doordringen: hoe eenzaam en niet-verbonden je je voelt, kan dus gedeeltelijk afhangen van hoe je dént dat anderen je zien en beoordelen. Niet van de daadwerkelijke acceptatie of afwijzing door anderen!

Negatieve gedachten over jezelf en je positie binnen de groep kunnen je zicht dus behoorlijk vertroebelen. Waarom zijn je eigen gedachten op sommige momenten zulke slechte raadgevers? En hoe kunnen niet-helpe gedachten de connectie met jezelf – en daarmee ook met anderen, in de weg zitten?

Op dagelijkse basis komt er zo ongelooflijk veel informatie op ons af dat onze hersenen door de eeuwen heen geëvalueerd zijn om al deze info snel en efficiënt te verwerken. Onze hersenen gebruiken hierbij – om niet overal heel bewust en lang over te hoeven nadenken – een soort mentale snelkoppelingen. Deze snelkoppelingen zijn vaak ontzettend nuttig om vlug beslissingen te nemen en acute problemen op te lossen. Stel je bijvoorbeeld eens voor dat je 's nachts in een donker steegje loopt en achter je geritsel hoort. Op dat moment zul je in een split second moeten beslissen of je wel of niet in gevaar bent en wat je gaat doen. Je hebt geen tijd om al het beschikbare bewijsmateriaal eerst uitgebreid af te wegen en de situatie tot op de bodem te analyseren ('Loopt er een straatrover achter me, of is er een duif geland op een puntzak frites?'). Nee. Je hersenen registreren het geritsel onmiddellijk als dreiging en schieten in de oeroude 'vecht- of

vluchtmodus³. Je draait je om en treedt je vermeende aanvaller met gebalde vuist tegemoet, of je maakt je zo snel als je kunt uit de voeten. Je zou kunnen zeggen dat je hersenen in deze situatie een snelkoppeling hebben gemaakt tussen het geluid van geritsel en gevaar, om je overlevingskansen te maximaliseren. De schade die had kunnen ontstaan door treuzelend te reageren op een eventuele aanrander, is immers vele malen groter dan de schade die ontstaat (schaamte) bij het onnodig actie ondernemen vanwege een hongerige stadsduif.

Mentale snelkoppelingen zijn in veel gevallen dus nuttig en zelfs van levensbelang, omdat ze ons in staat stellen om snel beslissingen te kunnen nemen op basis van beperkte informatie. Helaas leiden dit soort vuistregels ook regelmatig tot systematische fouten in onze waarneming en interpretatie. Juist doordat je soms gehaast moet reageren in een bepaalde situatie, wordt tijdens het razendsnelle cognitieve proces vaak niet al het beschikbare bewijs in overweging genomen. Bovendien kan ons brein worden beïnvloed door onze eigen drijfveren en emoties op dat moment. Zo zijn we bijvoorbeeld eerder geneigd ons te laten leiden door informatie die overeenkomt met onze bestaande overtuigingen. Als mentale snelkoppelingen te systematisch worden gebruikt of wanneer er te veel op wordt vertrouwd, kan dit leiden tot vervormingen in ons denken, zoals een lachspiegel ons spiegelbeeld vervormt. Hieronder volgt een opsomming van (in mijn ogen) acht belangrijke denkfouten, die een echte connectie met jezelf en anderen nog wel eens in de weg zouden kunnen zitten.

1. Alles-of-nietsdenken

Alles-of-nietsdenken staat ook wel bekend als zwart-witdenken. Het is een denkfout waarbij je een situatie alleen vanuit twee tegenovergestelde standpunten bekijkt, zonder rekening te houden met het feit dat er een

3. Of in de 'bevriesmodus', de modus waarin je (onvrijwillig) bewegingloos blijft als reactie op dreiging. Die bevriesmodus zou vanuit de evolutie zijn ontstaan om niet te worden opgemerkt door de aanvaller, om zo nog wat extra tijd te hebben om een geschikte reactie te plannen.

continuüm van mogelijkheden kan bestaan. Anders gezegd: als je alles-of-nietsdenken toepast denk je alleen in uitersten. Je ziet bijvoorbeeld iets als goed of slecht, zwart of wit, vriend of vijand, zonder ruimte te laten voor grijstinten of nuances. Dit leidt vaak tot het oversimplificeren van complexe situaties, waarbij je essentiële informatie mist en verkeerde conclusies trekt.

Zo maak ik mezelf op een luie zaterdag wel eens (onbewust) wijs dat als ik niet alle taken op mijn to-dolijst kan afvinken, het sowieso geen zin heeft om van de bank af te komen. Op zo'n moment denk ik in absolute termen: ik moet van mezelf ofwel alle taken afwerken óf het heeft geen zin om er überhaupt aan te beginnen. Maar in werkelijkheid kan natuurlijk ook het afstrepen van een paar kleine taakjes een positief verschil maken in mijn dag. Een ander voorbeeld van zwart-witdenken is de gedachte: Als ik geen perfecte ouder ben, dan ben ik een belabberde ouder. Je neemt daarbij niet in ogenschouw dat ouderschap een continu proces is waarbij je voortdurend leert en groeit, en waarbij het niet realistisch is om te verwachten dat je (ooit) volmaakt zult zijn. Wanneer je erkent dat er méér dan twee tegenovergestelde standpunten kunnen bestaan, krijg je een meer realistische kijk op de situatie waardoor je over het algemeen evenwichtiger reageert dan wanneer je je laat leiden door zwart-witdenken.

2. Gedachtelezen

Gedachtelezen is een denkfout waarbij je – ten onrechte – denkt te weten wat een ander denkt of voelt. Je baseert je conclusies op je eigen interpretatie van zijn of haar gedragingen, zónder dat je hier voldoende extern bewijs voor hebt. Doordat je andere, soms zelfs meer waarschijnlijke interpretaties negeert, laat je je sneller leiden door je eigen vooroordelen. Hierdoor kan gedachtelezen uitmonden in negatieve conclusies over jezelf of vervelende misverstanden in je relaties met anderen. Probeer je eens in te denken dat je een presentatie staat te geven. Met een blos op je wangen ben je tien minuten op weg om een ingewikkeld onderwerp zo duidelijk mogelijk uit te leggen aan een groep collega's die je nog niet zo lang kent. Je wilt graag een goede indruk maken en bent ietwat nerveus omdat je vermoedt

dat het onderwerp wel eens wat langdradig kan worden gevonden. Op dat moment zie je vanuit je ooghoek dat je leidinggevende een gaap probeert te onderdrukken. Wat schiet er dán door je hoofd? Je zou kunnen denken dat je praatje niet bepaald in goede aarde valt. Dat je de aandacht van je team niet hebt kunnen vasthouden en dat ze je presentatie, of zelfs jouzelf, maar saai vinden. Je wordt misschien nog meer gespannen en probeert het tempo op te voeren, waardoor het geheel júst een beetje rommelig wordt. Andere verklaringen voor de gaap van je manager komen op dat moment niet in je op. Het feit dat hij jonge kinderen heeft en drie keer per nacht wakker wordt, of de mogelijkheid dat hij de nacht ervoor tot laat in de kroeg heeft gezeten.

Nog een voorbeeld van gedachtelezen: mijn huisgenoot wil niks met me te maken hebben, want hij praat niet tegen me. Je denkt dat je huisgenoot niets meer van je moet hebben, terwijl er ontelbaar veel redenen zijn waarom je huisgenoot even niet aanspreekbaar is. Misschien is hij druk, maakt hij zich ergens zorgen over, of heeft hij even wat ruimte nodig. De kans is in elk geval groot dat het niets met jou te maken heeft.



Gedachtelezen doen we allemaal wel eens. Wanneer heb jij voor het laatst (per ongeluk) gedachten gelezen? Wat dacht je te lezen? En welke andere mogelijke verklaringen kun je bedenken?

3. Emotioneel redeneren

Emotioneel redeneren is een (wat lastiger te spotten) denkfout waarbij je interpretatie baseert op je emotionele reactie in plaats van op de oorspronkelijke informatie of gebeurtenis. Je denkt dat iets waar móét zijn omdat je het nou eenmaal zo sterk voelt, zonder dat er een daadwerkelijk logische redenering of bewijs achter zit. Laten we als voorbeeld mijn eigen situatie in Rome gebruiken. Het feit dat het me nauwelijks lukte om nieuwe vrienden te maken en ik me eenzaam voelde tijdens mijn uitwisseling, gebruikte ik onbewust als bewijs van mijn onvermogen om verbinding te maken ('Ik voel me eenzaam, dus er is iets mis met mij.'). Andere belangrijke factoren die bijdroegen aan mijn eenzaamheid en buiten mijn con-

trole lagen – zoals de massale colleges en de taal die ik nog niet de baas was – liet ik voor het gemak buiten beschouwing.

Ook in de liefde duikt de denkfout emotioneel redeneren regelmatig op. De moedeloosheid die sommige mensen ervaren na de zoveelste op de klippen gelopen relatie doet ze geloven dat ze nou eenmaal niet bestemd zijn voor geluk in de liefde. De redenering die dan in je hoofd kan sluipen is: ‘Omdat ik nog nooit geluk heb gehad in de liefde, ben ik niet in staat een gezonde relatie te hebben.’ Het jammere van deze gedachte is dat je jezelf beperkt, puur en alleen op basis van je eigen emotionele reactie op het verleden. Maar hoe realistisch is die overtuiging nou echt? Je vergeet dat je kunt leren van ervaringen uit het verleden en kunt groeien als persoon, ook in de liefde. Het verleden hoeft je niet te definiëren, en al helemaal niet als je openstaat voor persoonlijke ontwikkeling.

Kortom: als je merkt dat je een sterke emotionele reactie hebt in een bepaalde situatie, is het belangrijk om je bewust te zijn van de invloed van deze emotie op je denken. Het is goed om je emoties te voelen en daar de ruimte voor te nemen, maar je kunt redelijkere keuzes maken als je feitelijke bewijzen blijft gebruiken bij het trekken van je conclusies.

4. Moeten- of zou moeten-gedachten

Stel je voor dat je heel graag wilt dat je vrienden áltijd op tijd zijn als ze bij je komen eten. Naar jouw idee is op tijd komen nou eenmaal een teken van respect. Als een van je vrienden dan toch ruim 10 minuten te laat komt binnengestormd, voel je je boos, teleurgesteld en niet gerespecteerd.

Dit is een typisch voorbeeld van de denkfout ‘moeten of zou moeten’. Je hebt rigide ideeën over hoe je vrienden zich zouden moeten gedragen en je overschat hoe erg het is als ze niet aan deze verwachting voldoen. Maar het kan natuurlijk heel goed zijn dat jouw vriend andere – meer flexibele – opvattingen over tijd erop na houdt (‘tien minuutjes later moet kunnen’) of dat het voor hem nou eenmaal moeilijk is om altijd stipt op tijd te zijn. Of dat hij uit respect nog snel een fles heeft gekocht en dáárom wat later was.

Een ander voorbeeld van ‘moeten of zou moeten’ is de gedachte: ik zou

moeten voldoen aan de verwachtingen van anderen. Deze denkfout kan ervoor zorgen dat je keuzes maakt die eigenlijk helemaal niet passen bij wie je daadwerkelijk bent. Je concentreert je veel te veel op wat anderen van je willen en daarmee verlies je je eigen behoeften en verlangens uit het oog. Het is – wanneer je jezelf betrapt op deze denkfout – goed om te beseffen dat je niet altijd hoeft te voldoen aan de verwachtingen van anderen om gelukkig te zijn. ‘Moetens en zou moetens’ lijken je misschien houvast te geven in het leven, maar vaak belemmeren ze je in het genieten van het moment en het hebben van positieve relaties. Als je je te veel richt op hoe mensen zich *zouden moeten* gedragen, mis je de verbinding met wie ze werkelijk zijn en wat ze te bieden hebben.

5. Personalisatie

Stel je voor: je staat in de lokale buurtkroeg en aan de andere kant van de bar zie je je buurvrouw staan. Je steekt je hand op om haar te groeten, maar ze kijkt je met een glazige blik aan en draait zich subiet weer om. Enigszins verbouwereerd constateer je dat je zojuist compleet genegeerd bent door je buurvrouw terwijl je een paar seconden geleden nog dacht dat je een goede verstandhouding met haar had! Beteuterd probeer je met je glas bier in de hand na te gaan waarom ze zomaar wegkeek. Je concludeert dat je vast iets verkeerd hebt gedaan waardoor ze nu boos is. Het lukt je de rest van de avond maar niet om de gedachte los te laten, en je geniet nét een beetje minder van je barnacht dan je zou willen.

De gedachte dat jij de oorzaak bent van negatief gedrag van anderen kan je humeur behoorlijk verpesten, misverstanden veroorzaken en – als-ie systematisch voorkomt – uiteindelijk zelfs je zelfbeeld verzieken. Personaliseren is een geniepige denkfout. Je zoomt onevenredig veel in op jouw aandeel in de situatie, en negeert daarbij veel aannemelijkere verklaringen. Dat je buurvrouw je simpelweg niet zág zwaaien bijvoorbeeld, of dat haar blaas op knappen stond en ze alleen nog maar oog had voor de deur van de wc.

Personaliseren kan daarnaast ook voor onterechte gevoelens van schuld en schaamte zorgen, doordat we denken dat we verantwoordelijk zijn voor

situaties waar we geen bal aan kunnen doen. Als de familiedag compleet in het water valt omdat jij een buitenactiviteit hebt gekozen en het is gaan regenen, voel je je al snel schuldig omdat jij degene bent die het heeft georganiseerd. In feite heb je (was het maar zo'n feest) natuurlijk geen enkele controle over welke weersomstandigheid dan ook.

Een schokkende geruststellende waarheid

Stel je voor dat je op een bruiloft staat van een familielid en speciaal voor de gelegenheid je mooiste outfit hebt aangetrokken. Hoe je het voor elkaar krijgt weet je zelf ook niet, maar nog geen halfuur na de ceremonie klodder je een romig stuk bruidstaart precies op je gladgestreken broek. Koortsachtig probeer je de schade te beperken door de vlek met koud water weg te deppen, maar helaas. Een wazige plek in de vorm van België siert nu je outfit. Hoezeer je ook probeert te negeren wat zich heeft afgespeeld bij de koffietafel, de rest van de dag staat in het teken van De Vlek. Je hebt het idee dat iedereen naar je beoedelde broekspijp staart en je stilletjes veroordeelt.

Laat ik je dan maar meteen uit je droom helpen: de kans dat iemand ook maar een seconde bezig is met jouw bevleete broek is nihil. Hoewel het voor onszelf voelt alsof we het middelpunt van het universum zijn, neigen we te vergeten dat dit voor anderen niet het geval is. Mensen zijn nou eenmaal mensen en die zijn – net als jij – vooral met zichzelf bezig. Het fenomeen dat alle ogen op jou gericht zijn wordt ook wel het **spotlight effect** genoemd: de onbewuste overtuiging dat een denkbeeldige bouwlamp alles uitlicht wat je doet of draagt, en dat dat ontzettend belangrijk wordt gevonden door anderen. Onderzoek heeft aangetoond dat dit fenomeen het sterkst tot uiting komt in naar jouw idee 'ongewone' situaties, zoals een ochtend waarop je wakker wordt met een grote pukkel op je neus, het moment waarop je je verspreekt tijdens een presentatie of de avond waarop je besluit in je eentje in een restaurant te gaan dineren. Het

spotlight effect werd voor het eerst duidelijk aangetoond door Gilovich, Medvec & Savitsky. Deze onderzoekers vroegen deelnemers om een T-shirt met een voor hen gênante print aan te trekken (zoek Barry Manilow maar eens op, een artiest met wie de gemiddelde Amerikaanse student destijds liever niet geassocieerd wilde worden. Al zou de gemiddelde gen Z'er volgens mij maar wat graag rondlopen met zo'n iconisch T-shirt). De onderzoekers vroegen vooraf of de studenten een inschatting wilden geven van het aantal mensen dat het T-shirt bewust zou opmerken als ze daarmee een volle kamer in zouden lopen. Wat bleek? De studenten hadden het percentage mensen dat was opgevallen dat ze een 'raar' T-shirt aanhadden, aanzienlijk overschat. De focus op hun eigen gênante situatie vertekende het beeld van de mate van aandacht die anderen daaraan schonken. De geruststellende (of voor sommigen verontrustende) conclusie die we daaruit kunnen trekken? Zó belangrijk ben je nou ook weer niet.

6. Stigmatiseren

Tijdens mijn werk als therapeut viel het me regelmatig op hoe sommige cliënten binnen één sessie zichzelf wel tien keer 'dom' of 'stom' noemden. Vaak was dat naar aanleiding van een minuscule vergissing of een onhandigheid op nanoniveau: in elk geval niet iets om jezelf meteen als minkukel voor te hoeven labelen. Toch stigmatiseren we ons dagelijks te pletter. We geven onszelf of anderen een algemeen etiket, gebaseerd op één enkele gedraging of kenmerk.

Hoewel stigmatisering van anderen – in de meeste kringen – inmiddels *frowned upon* is, houden er we voor onszelf andere, strengere maatstaven op na. Zo heb ik me in het verleden wel eens dagenlang een loser gevoeld, alleen maar omdat ik op mijn stage een of ander bestand verkeerd had opgeslagen. In plaats van te geloven dat ook ik – net als iedereen – wel eens dingen in de soep mocht laten lopen, labelde ik mezelf meteen als de opperkneus van de stagevloer.