

Hoe ga je om met verlegenheid?

Gerrit Houtman

Je zult er maar last van hebben. Je zit midden in een sollicitatiegesprek en je weet niet meer wat je moet zeggen. Je voelt je onzeker en loopt totaal vast. Je wordt overspoeld door angst. De blikken van de ander geven je het gevoel van totale minderwaardigheid. En hoewel je je van buiten tracht te beheersen, verraden je trillende handen en gespannen gelaatsuitdrukking dat je je niet goed voelt.

Of je bent op een receptie maar je durft niemand aan te spreken, bang dat ze je af zullen wijzen of negeren en je je erdoor vernederd zult voelen. Maar doordat je alleen staat, voel je je nog meer opgelaten en bekeken door de anderen.

Of je bent verliefd op een jongen. Maar de angst dat je mogelijk zult worden afgewezen doet je onzeker worden en zijn aanwezigheid vermijden.

Verlegenheid, wat is het?

Vaak bedoelen we met een verlegen iemand dat iemand zich zo gedraagt. Want het zegt natuurlijk niets over wie iemand is of zijn karakter. Iemand gedraagt zich teruggetrokken of onzeker uit angst voor mogelijke reacties zoals uitsluiting of mislukking. Maar naast het gedrag is verlegenheid ook iets dat gevoeld wordt. Men wil niet verlegen zijn, maar men voelt zich verlegen. Het trillen van de handen, zweten, blozen, benauwde gevoelens duiden op een innerlijke spanning. En tenslotte is het ook een manier van denken over zichzelf. Men ziet zichzelf als een verlegen persoon en zegt: 'ik durf dat niet' of 'ik kan dat niet' of 'de mensen zullen wel van mij denken...'.

Verlegenheid is over het algemeen niet iets waarmee je geboren bent. Hoewel velen er vanuit gaan dat de een er wat meer aanleg voor heeft dan de ander. Het is hoofdzakelijk de opvoeding en de daarmee verbonden leerervaringen die ervoor gezorgd hebben dat iemand zich verlegen gaat gedragen. Nu is verlegenheid op zich niet ongezond. Het laat zien dat we voorzichtig zijn in onze sociale contacten. We wegen af hoe onze gedragingen overkomen. We hebben besef van de overkant en houden daar ook rekening mee. Een zekere maat van verlegenheid siert de mens, maakt hem bescheiden en geeft ruimte aan de ander. Problematisch wordt het als het ervoor zorgt dat je blokkeert in je sociale contacten, mensen gaat vermijden en moeilijke situaties uit de weg gaat.

Verlegenheid is niet populair

Wanneer je soapseries ziet waar men verbaal sterk op elkaar reageert, altijd een gevat antwoord geeft en nooit faalt in het behalen van zijn doelen, dan zul je je zeer ellendig voelen wanneer je over jezelf een veel minder geslaagd beeld hebt. We leven in een maatschappij waar verwacht wordt dat iedereen zeer goed voor zichzelf kan opkomen. Je zult zelfstandig je koers moeten kunnen uitzetten en onafhankelijk van anderen moeten zijn. Verlegenheid past hier niet in. Het doet je in het kamp van de 'losers' belanden (vooral bij jongens, naar meisjes is men iets toleranter).

Verlegenheid en boosheid

Hoe paradoxaal het ook klinkt: vaak is verlegenheid een uiting van onderdrukte woede. En met woede bedoel ik de gezonde reactie van mensen op zaken die hen niet aanstaan of nadeel brengen. Vanaf de peutertijd zie je bij kinderen zich woede ontwikkelen, vaak zeer extreem en ongecontroleerd. Wanneer ouders hier op een gezonde manier op reageren, zullen ze het kind leren dat het zich mag uiten. Maar ook dat er regels zijn en dat er naast woede ook de nodige zelfbeheersing moet worden opgebracht. Vaak wordt woede echter niet op een directe manier bestreden, maar heel subtiel: een moeder die tegen haar kind, dat boos is, zegt dat 'God het zal straffen' of 'moeder zo niet meer van hem kan houden' of 'ze zal het tegen vader moeten zeggen' enz. Dreigementen waardoor het kind zijn woede wegslikt uit angst op represailles. Later zal het onzekerheid en vermijdend gedrag tonen op het moment dat het assertief voor zich zou moeten opkomen. Het ervaart een mengeling van schuld en schaamte wanneer het een botsing ervaart tussen dat wat het zelf graag wil en wat anderen van hem verwachten.

Verlegenheid en voor je behoeften opkomen

Ieder mens kan alleen maar in het leven staan als hij op een goede manier voor zichzelf kan zorgen. Dat houdt in dat je op een adequate wijze voor je behoeften moet uitkomen zodat ze bevestiging krijgen. Ervaren dat dat goed is, begint al bij kinderen die om zakgeld vragen, naar een vriendje toe willen of een tv programma willen zien enz. Wanneer ze stelselmatig om deze behoeften bestraft worden en daar als lastig om worden ervaren, gaan ze niet meer weten hoe ze met hun eigen behoeften of gevoelens om moeten gaan. Er komt een stuk onechte schaamte voor wat wezenlijk nodig is om te kunnen bestaan tussen andere mensen en vooruit te komen in de maatschappij. Als bij zo'n kind de puberteit uitbreekt, wordt het nog ingewikkelder omdat de heftige gevoelens van seksualiteit en zichzelf te willen laten gelden niet langer genegeerd kunnen worden. Of het kind breekt alsnog met kracht door en zet zich fel af tegen elke druk en verwachting die ouders op het kind hebben gelegd of het laat zich definitief inperken en leert zijn eigen gevoelens en behoeften wantrouwen. Het gaat denken dat bestaan alleen maar kan in het invoegen tussen andere mensen en aanpassen aan de wensen van anderen. Natuurlijk werkt dat niet. De behoeften zullen regelmatig toch de kop opsteken, maar ze zullen door het verlegen gedrag weer de bodem ingedrukt worden. Ook later bij het zoeken van een partner of het kiezen van een studie zal het niet trouw kunnen blijven aan wat goed is voor de persoon zelf.

Verlegenheid en zelfvertrouwen

Bovengenoemde behoeften leiden tot zelfvertrouwen. Een zelfvertrouwen dat iemand nodig heeft om zijn talenten te ontwikkelen maar ook om een plaats in de maatschappij te nemen. Onzekerheid, plotseling aan jezelf twijfelen vreten de energie weg die je nodig hebt om goede beslissingen te nemen of taken goed uit te voeren. Op die manier ondermijnt verlegenheid ons levensprogramma. Laat ik een voorbeeld noemen: wanneer je vol vertrouwen en goede moed naar een sollicitatiegesprek gaat en opeens in de war wordt gebracht door een opmerking en gelaatsuitdrukking van de ondervrager, raak je geblokkeerd en in plaats van je energie voluit te kunnen gebruiken om het gesprek tot een goed einde te brengen, gebruik je het om jezelf weer onder controle te krijgen en je emoties omlaag te halen.

U begrijpt dat dit geen positief effect op het eindresultaat zal hebben. Hetzelfde geldt voor allerlei andere cruciale momenten zoals een examen en verjaardagsfeestje enz.

Verlegenheid een vicieuze cirkel

Verlegenheid is iets dat zichzelf in stand houdt. Het is een vicieuze cirkel die niet gemakkelijk te doorbreken is. Het begint ermee dat je je al een keer onzeker hebt gevoeld. Vervolgens en dat is beslissend, heb je daarover een negatief oordeel geveld: 'ik was stom' of 'ik heb gefaald' met het vaste voornemen dat het geen tweede keer mag gebeuren. Gevolg daarvan is dat je bepaalde situaties gaat vermijden en je al je energie gaat stoppen in het voorkomen van een mogelijke 'mislukking'. Deze angst vooraf zorgt er echter voor dat je uiteindelijk toch weer in een situatie belandt, waarin je je verlegen hebt opgesteld en de reeks begint opnieuw.

Uitweg voor verlegen mensen

Besef dat u er niet alleen voor staat. De meeste mensen zijn regelmatig wel eens verlegen in bepaalde situaties en 4 procent heeft er chronisch mee te kampen in alle mogelijke situaties. Weet dat verlegenheid lang niet altijd wordt opgemerkt door de omgeving en voor de betrokkene zelf het lastigst is.

Geef de voordelen op

Je zult de balans moeten opmaken van zowel de voordelen als van de nadelen van uw verlegen gedrag. Want besef goed, vaak blijven mensen hangen in hun verlegen gedrag omdat het ook de nodige voordelen heeft. Door verlegen gedrag zullen ze je snel passeren als er een moeilijke opdracht gedaan moet worden. Ze zullen je wellicht minder snel naar je mening vragen. Of ze vinden je wel sympathiek en rustig omdat je nooit kritiek hebt. Vaak zijn de trouwste medewerkers verlegen mensen die als ze hun ware aard laten zien wel eens heel anders uit de hoek kunnen komen. Verlegen mensen ervaren ook wat meer privacy. Dat soms zeer aangenaam aanvoelt, maar natuurlijk ook ellendig eenzaam kan zijn.

Erken uw verlegenheid

Geef toe dat je je verlegen en onzeker voelt. Laat uw masker vallen en probeer er eens met een goede vriend of vriendin over te praten. Schrik voor bepaalde situaties of voor de reacties van anderen, gevoelens van angst of schaamte zijn menselijke zaken. En alleen al door erover te praten kan het helpen er een ander beeld van te krijgen.

Ideaalbeeld

Eigenlijk zul je een keuze moeten maken: wil ik nooit meer verlegen zijn (een onrealistisch ideaalbeeld) of wil ik mijn doelen bereiken en voor mijn behoeften uitkomen.

Besef dat het ideaalbeeld dat je wilt bereiken niet van jezelf is, maar een product van de film, tv of populaire maatschappelijke opvattingen. Of misschien wel de indirecte verpakking van de wens van je ouders: wees volmaakt.

Je zult daarvoor in de plaats in contact moeten komen met wie je werkelijk bent en wilt zijn. Verlegen mensen zijn vaak vervreemd van hun werkelijke persoon. Het is een gevolg van een proces van vervreemding dat al in de vroege jeugd is begonnen. Daarom is het niet onzinnig om jezelf af te vragen 'wat wil ik' en 'wie wil ik zijn'? Het zijn deze vragen die je op het spoor kunnen zetten van je

werkelijke persoon en de daarmee verbonden krachten die in je huizen. Langs deze weg kan je je leven weer kracht geven en je energie weer verenigen en samen voor hetzelfde doel doen gaan.

Voor jezelf kiezen

Verlegen mensen zijn zo bezig met wat ze denken, dat anderen van hen verwachten dat ze nooit voor zichzelf hebben durven kiezen. Eigenlijk zitten ze erop te wachten dat een ander hen hiervoor uitnodigt. Maar dat is een illusie. Het is onze eigen taak om ons leven te leiden, onze behoeften te ontdekken en onze talenten te besteden. Deze gezonde autonomie is niet zelfzuchtig, maar een gezonde basis voor het dragen van persoonlijke verantwoordelijkheid.

Juist verlegenheid kan leiden tot ik-gerichtheid en overdreven zelfbescherming.

Risico's

De weg in het anders omgaan met verlegenheid (Ik zeg bewust niet: het overwinnen van verlegenheid), is een weg vol risico's. Maar dat is eigen aan het leven. Bij elke koers die je uitzet, elk doel wat je wilt bereiken zul je tegenslagen ervaren. We krijgen niets cadeau in het leven.

Tips

- Durf je gevoelens te erkennen en breng ze onder woorden (niet alleen die van schaamte, maar vooral die van boosheid).
- Neem mensen in vertrouwen.
- Bestraf jezelf niet om wat je voelt. Gevoelens zijn er nu eenmaal of je ze goed vindt of niet.
- Verleg in kleine stappen je grenzen. Maak eens een praatje in de winkel of andere ontmoetingsplaatsen.

Literatuur

Ik kon wel door de grond zakken Theo IJzermans /Jan Schouten Boom 1989

Aan verlegenheid valt iets te doen H.T. van der Molen Deventer 1984