



## Pia Crul

Met de ervaring van docent, mentor, teamleider en faalangstrainer ontwikkelde ik de Lefgasten methode. Hiermee verbind ik, geef ik vertrouwen en motiveer ik jongeren die blokkeren in hun studie of werk :-))

# Sociale blokkadestress

November 14, 2022

Het is de diepste behoefte van mensen om **erbij te horen**. Als je dit gevoel mist, dan voel je je minder blij en raak je je zelfvertrouwen kwijt. Dat heeft gevolgen voor alles wat je doet, maar ook voor de werking van je hersenen. Er is onderzoek gedaan waaruit blijkt dat sociale vaardigheden naast cognitieve vaardigheden ook van invloed zijn op de verbindingen in je hersenen. Dat betekent dat je hersens beter gaan functioneren als je sociale leven op orde is. Dit hoofdstuk is bedoeld voor diegenen die zich sociaal steeds meer zijn gaan isoleren voor wie de weg terug naar de normale wereld steeds moeilijker wordt.

### **Verkeerd begrepen worden**

Er is altijd een wisselwerking tussen hoe andere mensen van jongs af aan met je omgaan en hoe jij daarop reageerde. Stel, je zit als klein kind in de kleuterklas. Je bent een dromerig kind dat heel veel ziet en bezig is met al die indrukken. Je lijkt minder aanwezig en dat kan een verkeerde indruk wekken. Als school nu besluit om je een jaar langer te laten kleuteren, dan ga je je vanaf groep drie vervelen, want je was misschien juist slimmer dan de andere kinderen! Dat heeft allerlei gevolgen voor je plezier in leren (je motivatie). De leerkracht reageert weer op jouw gedrag en zo kom je al snel in een negatieve vicieuze cirkel terecht.

Of stel dat je als klein kind uit puur enthousiasme ergens op reageerde en hard werd uitgelachen door een paar grotere kinderen. Je schrok ervan en het kan zijn - zeker als dat nog een paar keer gebeurt - dat je steeds voorzichtiger werd in je reacties en daarna niet meer spontaan durfde te zijn.

Ik kan allerlei voorbeelden noemen van dingen die vaak op jonge leeftijd gebeuren, die je je misschien allang niet meer herinnert, maar die er wel voor zorgen dat er bij jou alarmbelletjes afgaan in je hoofd in een situatie die lijkt op die van vroeger. Er kan een patroon ontstaan van sociale onzekerheid waarbij je uiteindelijk niet meer jezelf bent. Het is het begin van sociale blokkadestress. Je durft minder makkelijk contact te maken, je durft geen vragen meer te stellen, je hebt moeite met spreekbeurten en presentaties en dit komt vooral omdat je gaat invullen wat anderen denken! Hierdoor wordt het alleen maar erger. Ik noem deze gedachtes kronkelgedachtes.

## **Kronkelgedachtes**

Als je in het verleden sociaal onzeker bent geworden kan het zo zijn dat de angst voor herhaling de vorm aanneemt van kronkelgedachtes in een nieuwe situatie.

Bijvoorbeeld als je in een nieuwe groep komt en je bij voorbaat denkt 'ze vinden me vast dom', 'ze vinden me raar' of 'ik hoor er toch niet bij' terwijl de anderen je nog helemaal niet kennen en nieuwsgierig naar je zijn. Ongewild zal je gedrag anderen negatief beïnvloeden.

Dat geldt ook voor wat je doet. Als jouw oordeel over wat jij doet niet klopt met het oordeel dat je over anderen hebt in dezelfde situatie, dan heb je ook een kronkelgedachte. Kijk maar: als jij je verspreekt bij een presentatie, dan vind je jezelf een sukkel (of nog erger...), maar als een ander zich verspreekt, dan denk je 'och, dat kan gebeuren'. Als jij stil bent dan denk je 'ze vinden me saai' en als een ander stil is dan denk je 'wat zou er zijn?' of 'voelt hij zich niet lekker?'.

Kronkelgedachtes horen bij blokkadestress en zorgen in dit geval voor sociale blokkades. Het herstel zit hem in de oefening om vanuit de ander naar jezelf te gaan leren kijken. Ik noem dit de **omkeertechniek**.

## **De omkeertechniek**

In de omkeertechniek leer je vanuit de ander naar jezelf te kijken. Maar... daarvoor zul je eerst zonder oordeel naar anderen moeten leren kijken. Zoals jij naar hen kijkt, zo kijken zij ook naar jou. Er zit niet zo'n groot verschil tussen die twee. Dat verschil maak je vooral in je eigen hoofd.

In zeven stappen oefen je de omkeertechniek. De eerste stap gaat over een situatie van grote onzekerheid. Bijvoorbeeld wanneer iemand zich uit angst volkomen is gaan isoleren en niet meer naar school, naar college of naar sociale activiteiten gaat. Vandaaruit volgen de andere stappen, van grote onzekerheid naar herstel. Stap voor stap leer je eerst beter kijken en leer je daarna vanuit de ander reëler naar jezelf te kijken. Nieuwe gedachtes oefenen is ook bij sociale faalangst het herstelgegeven. Er ontstaan nieuwe verbindingen in je brein (**neuroplasticiteit**). De een zal voor elke

stap 5 minuten nodig hebben, de ander een paar dagen of langer. Dat is voor iedereen anders. Voor elke stap is moed of lef nodig. **Verandering zonder lef is onmogelijk.**

## **De zeven stappen**

Stap 1 gaat over aanwezig zijn in een situatie waar je eigenlijk niet meer naar toe durft, omdat je bang bent voor wat de anderen van je zullen vinden. Je hoeft niets te zeggen en niets te doen. Je hoeft er alleen maar te zijn en je te focussen op de gedachte dat je niet weet wat zij denken. Zeker niet van elke persoon. Je wordt gezien en dat is voorlopig genoeg.

Stap 2 gaat over observeren. Je gaat vanuit interesse naar de anderen kijken: 'wat zeggen ze', 'wat doen ze'? Vraag je af wat er in hun hoofd om zou kunnen gaan, want binnenkant en buitenkant zijn niet altijd hetzelfde. Je wordt misschien nieuwsgierig naar een paar mensen. Observeren is een vaardigheid die je gaat oefenen en jouw observatie zal worden waargenomen.

Stap 3 gaat over contact maken zonder woorden. Lichaamstaal zoals een glimlach is sterker dan we denken. Bedenk maar hoe het is als een onbekende naar je glimlacht en wat dat met je doet. Er zijn nog geen woorden nodig maar het wordt wel ontvangen, daar kun je zeker van zijn, en er zal hoe dan ook een reactie komen. Het is het begin van communicatie. Ook dit is een vaardigheid die je gaat uitproberen.

Stap 4 is een logisch vervolg want door de reactie heb je waarschijnlijk moed gekregen om iets heel kleins, neutraal of positief te zeggen tegen iemand al is het maar 'hoi of hallo'. De kans is groot dat je een reactie krijgt.

Stap 5 is interesse tonen door bijvoorbeeld een vraag te stellen. Ben je nieuwsgierig geworden naar iemand? Het kan een simpele vraag zijn zoals 'waar woon je', 'doe je aan sport' of... . Het kan het begin zijn van een gesprek.

In stap 6 ga je niet alleen vragen stellen maar waarschijnlijk ook vragen beantwoorden en dingen vertellen. Je vertrouwen groeit.

In stap 7 is er normaal contact gelegd met een of meerdere mensen. Je bent wie je bent en je wordt geaccepteerd. Er kunnen vriendschappen ontstaan of verdwijnen en je leert weer nieuwe mensen kennen. That's life...

## **Conclusie**

Erbij horen is de belangrijkste behoefte van mensen. Je wordt gelukkiger en je hersens werken beter. De basis van het ontwikkelen van sociale vaardigheden is **zelfrespect** en oprechte **interesse en nieuwsgierigheid** naar de ander. Van daaruit ontstaat **verbinding** met jezelf en met anderen.

Bedenk dat je deze vaardigheden alleen ontwikkelt als je ze daadwerkelijk uitprobeert. Begin altijd vanuit een zo veilig mogelijke situatie en bouw het stap voor stap op. Jij bepaalt het tempo.

**Pia Crul**, auteur van de Lefgasten methode

# Lefgasten