

Weg met die maskers!

Door Wendy Roep illustratie Kees van de Nes

04 mrt. 2018 in VRIJ



Geen zin in de verjaardag van die ene goede vriend? Gewoon eerlijk zijn. Altijd en overal. Dat schept voldoening. Of toch niet?

Eerlijk duurt het langst. Tenminste, zo luidt het gezegde. Maar is dat echt zo? Want zeg nu zelf: wie gebruikt er nu niet nu en dan een leugentje om bestwil? Is een leugen niet altijd om bestwil? Anderen niet willen voorliegen en bovenal jezelf niet verloochenen? Dan moet je, ongeacht de persoon of de situatie, jezelf durven zijn en niet tijdelijk een masker opzetten. Hoe moeilijk is dat?

'Wauw, hij/zij is altijd zichzelf, ongeacht de situatie. Dat is toch knap?' hoor je weleens. Waarom bewonderen we iemand die eigenlijk iets heel vanzelfsprekends doet, namelijk zijn of haar wensen durven uitspreken? Met de nadruk op durven, want daar zit het 'm nu juist in. Volgens Roos Vonk, hoogleraar sociale psychologie aan de Radboud Universiteit te Nijmegen en auteur van *Je bent wat je doet*, is jezelf zijn allesbehalve eenvoudig en de vraag is ook of je dat moet willen.

Subtiel

„Volledig zichzelf is vrijwel niemand. Dat is maar goed ook, want er bestaat ook zoets als tact.” Vonk doet al jaren onderzoek naar onder meer zelfbeeld, emoties en sociale beïnvloeding van en door de mens. Zij heeft meerdere boeken over deze onderwerpen op haar naam staan.

„Niemand is echt zichzelf, uitzonderingen daargelaten”, legt ze uit. „Sommige situaties vragen om aangepast gedrag en dan kan het wijs zijn om daarin mee te gaan. Tot op zekere hoogte, natuurlijk. Het moet niet ten koste van je eigenwaarde en je principes gaan. Ieder mens heeft meerdere kanten voor verschillende situaties. Als je je gedrag aanpast, is dat niet per se slecht. Je doet dat in de meeste gevallen om andermans gevoelens te sparen. Met subtiliteit is natuurlijk niets mis.”

Misschien herinnert u zich het nog uit uw schooltijd. Dat u opgetogen was vanwege een hoog cijfer voor een tentamen, maar dat uw vriend(in) in zak en as zat vanwege een dikke onvoldoende. Dan hield je je gedeisd en stond je niet op tafel te dansen, uit respect en medeleven voor de ander. Terwijl je eigenlijk een heel ander gevoel had en stiekem best wilde zeggen dat hij of zij er harder voor had moeten werken.

Scoren

Een minder onschuldig voorbeeld komen we soms tegen in de politiek. Daar gaat het namelijk om scoren bij het grote publiek en zieltjes winnen. Vonk: „Een beter voorbeeld van niet jezelf zijn bestaat er mijns inziens niet. Want zeg nu zelf: bij politici heb je vaak het gevoel dat het niet oprecht is. Dat je het idee hebt dat degene iets zegt om mensen voor zich te winnen en dat is natuurlijk in de meeste gevallen ook zo.”

„Dan ben je niet alleen niet jezelf, maar dan lieg je ook nog eens. Dat noemen we 'kiezen voor je strategische zelf'. Eigenlijk is liegen en niet jezelf zijn onze tweede natuur. Je ontkomt er niet aan, maar er is altijd een gulden middenweg.”

Als je altijd maar zou doen waar je zelf zin in hebt, stoot je mensen tegen het hoofd. Zeker degenen met wie je een emotionele band hebt. Mijn goede vriendin Lisa besloot ooit: 'Ik ga geen dingen meer doen waar ik geen zin meer in heb'. Dat betekende een telefoontje op de dag waarop ik mijn verjaardag vierde. Mevrouw kwam niet. Pissig hing ik op. Dat kon ze toch niet maken? Vonk lacht: „Nee, dat was niet zo vriendelijk.” Niet vriendelijk? Zeg maar gerust lomp!

Zelfonderzoek

„Het is voor jouw vriendin in zo'n geval raadzaam om eerst zelfonderzoek te doen voordat zij haar ongezoeten mening geeft. Want iemand die vrijwel altijd uiting geeft aan wat er in hem of haar opkomt, is 'laag in zijn selfmonitoring', zoals wij dat noemen. 'Waarom wil ik niet naar die verjaardag?' Een smoes verzinnen is niet netjes en daarbij moet je eerlijk tegen je vrienden kunnen zijn.”

„Maar een aankondiging zonder uitleg zoals een verjaardag overslaan is ronduit kwetsend. Beter was het geweest als ze je de reden had gegeven en had gezegd: 'Luister, ik ben dol op je, maar ik vind jouw feestjes altijd zo druk en om eerlijk te zijn, krijg ik de kriebels van je veel te luidruchtige neef. Vind je het goed als ik volgende week kom?' Wedden dat je het dan anders had opgevat?"

Echt jezelf zijn houdt in dat je jezelf blootlegt, dat je geen maskers opzet en je kwetsbare kant laat zien. Maar gooi je jezelf dan niet praktisch voor de wolven? Moet je dat willen?

Vonk bevestigt: „Dat is de reden waarom maar weinig mensen volledig zichzelf durven en kunnen zijn. Je wilt jezelf beschermen uit voorzorg dat er misbruik van je wordt gemaakt.”

„Hierbij speelt onzekerheid een grote rol en het zijn met name vrouwen die er 'last' van hebben. Bij onzekere personen is de antenne naar buiten gericht en houd je meer rekening met anderen dan met jezelf. Hun zelfbeeld is over het algemeen laag en de drang om erbij te horen, hoog.”

In de genen

„De mens is een groepsdier. Eeuwenlang hebben mensen in groepen geleefd en was het voor hun overleving cruciaal dat ze bij de groep hoorden, voor voedsel en voortplanting. Om erbij te horen, moesten ze zorgen dat ze als een gewaardeerd groepslid werden gezien. Misschien dat er ooit mensen zijn geweest die dachten: 'Ik doe waar ik zin in heb, het kan me niet schelen wat anderen ervan vinden'. Maar zij werden na verloop van tijd natuurlijk uit de groep gegooid. Erbij willen horen zit in onze genen.”

De gulden middenweg vinden is altijd moeilijk. Zeker als je jezelf, door schade en schande wijs geworden, hebt aangeleerd om verschillende maskers op te zetten. Want die zijn er ook. Het laatste wat je kunt gebruiken als je jezelf wilt zijn, zijn maskers.

„Sommigen zijn er een kei in om zichzelf anders voor te doen dan dat ze daadwerkelijk zijn. Dat kan verschillende redenen hebben. Bijvoorbeeld omdat het slecht met hen gaat, omdat ze zichzelf beter willen voordoen of omdat ze zich zo vaak wegcijferen dat ze gewoonweg vergeten wat ze zelf willen. Gelukkig is het nooit te laat of onmogelijk om jezelf uiteindelijk te vinden”, aldus Vonk.

Laat jezelf zien!

Ben je jezelf kwijtgeraakt en zet je geregeld een masker op zodat men niet kan zien hoe het echt met je gaat? Dan zijn er een aantal tips om dichter bij jezelf te blijven. Een afkeuring heeft te maken met wát je doet en niet met wie je bént. Leer te filteren op het gebied van sociale beïnvloeding. Het is niet erg om het niet met elkaar eens te zijn. Belangrijk is ook om af te rekenen met innerlijke twijfel. Nieuwe informatie mag je van mening doen veranderen. Wanneer je dat accepteert hoef je niet te blijven zoeken naar meer zekerheid in jezelf en durf je jezelf te uiten. Vervolgens: wees niet bang om alleen te zijn. Gooi dat masker af en laat je ware gezicht zien. Ja, het kan ervoor zorgen dat mensen zich van je distantiëren. Nou én! Blijkbaar passen deze mensen niet bij jou. Meer info: sociale vrijheid.nl

Wees aardig

Wees aardig, met name voor jezelf. Hoogleraar Roos Vonk: „Het helpt om vooral om te gaan met mensen die aardig en stimulerend zijn. Als je de hele tijd keihard je best moet doen om leuk genoeg te zijn, dan ga je misschien met de verkeerde mensen om. Wil je echt contact maken, laat jezelf dan zien, met al je gebreken en zwakke plekken. Bedenk dat iedereen die heeft.”