



Goed voor je zelfvertrouwen: in pyjama  
de straat op en kukelen als een kip

# Gemak door ongemak

Door sociale grenzen over te gaan zou je zelfvertrouwen toenemen. Redacteur Pepijn van der Gulden gedraagt zich als een dwaas in Utrecht om te testen of dat echt zo werkt.

TEKST PEPIJN VAN DER GULDEN / FOTO'S JOHANNES ABELING



“ De mensen lopen om me heen alsof ik lig te zonnen op het strand

**T**ok-tok-tok! Luidkeels kakel ik onderaan de Domtoren in Utrecht, terwijl ik druk met mijn armen wapper en in de lucht spring. Verdwaasd kijken mensen me aan. Ik laat me niet afleiden. Ik ben een kip en zal tokken. Tok-tok-tok! Enigszins bekomen van de schrik lopen de mensen op straat door, zonder al te opzichtig om te kijken. Weg van die kip onder de Domtoren. Even later houd ik het ook voor gezien. Omdat ik niet ter plekke door de grond kan zakken, maak ik snel een ommetje.

Nee, ik ben niet doorgedraaid, ik doe een *comfort zone challenge*, iets gekks dat me over de grenzen van mijn eigen gemak laat gaan. Nou, dat is gelukt. Waarom doe ik dit? Het leven begint pas écht op de rand van je comfortzone, hoorde ik van mensen die er ervaring mee hebben. En het aangaan van zulke uitdagingen zou een ongekend zelfvertrouwen opleveren. Maar werkt dat ook echt zo?

### Ongemak went

Nee, uit je comfortzone stappen voelt niet prettig, vertellen aanhangers van

## Doe het zelf

**W**il je ook je grenzen verleggen? Dan zijn hier nog wat oefeningen. Wil je het helemaal goed doen?

Noem het dan een *challenge*, en besluit om er elke dag eentje te doen (en geef niet na één dag al op).

■ **Opdrukken kan thuis in de woonkamer, maar ook op straat. Dan werk je niet alleen aan je fysieke, maar ook aan je sociale uitstraling.**

■ **Probeer eens af te dingen bij de koffiebar: vraag om tien procent korting. Ga niet terugkrabbelen door te zeggen dat het om een sociale uitdaging gaat.**

■ **Vraag je baas om salarisverhoging. Dat kan gelijk gunstig uitpakken.**

■ **Niet spannend genoeg? Loop dan eens op een leuke dame of heer op een terras af en vraag of jullie een Tinderdate hebben.**



de challenges in TED-talks en op YouTube-video's. Maar dat is ook precies de bedoeling, verheldert auteur en goeroe Tim Ferriss in een podcast: 'Het punt is juist dat het oncomfortabel voelt. Door jezelf bewust aan een oncomfortabele situatie te onderwerpen, ontwikkel je zelfvertrouwen.' Belangrijke momenten gaan vaak gepaard met een gevoel van ongemak. Een sollicitatie bijvoorbeeld, of een presentatie. Ben je al bekend met dat gevoel, zo is het idee, dan gaat het je gemakkelijker af. Dan stap je misschien ook wat sneller op die knappe man of vrouw af. Natuurlijk zie je op tegen zulke momenten. Juist daarom moet je jezelf

aanleren buiten je veilige hokje te treden, stelt Ferriss. 'Om je prettig te voelen bij ongemak moet je het inplannen. Je moet het jezelf opleggen.'

Mooi is dat. Ik ben het type dat liever niet met een wc-rol over de camping loopt. Misschien is dat genoeg reden om mijn comfortzone te verleggen, maar het is ook genoeg reden om daar huiverig voor te zijn. Het had dan ook wat tijd nodig voor ik mij aan het kippengekakel durfde te wagen. Wekenlang zag ik op tegen de uitdagingen. Toen ik het plan bedacht, sprak het idee me wel aan. Maar het uitvoeren stelde ik keer op keer uit, tot ik er simpelweg niet meer aan kon ontkomen.



## Jong ongemak

Sociale angsten laten zich meestal goed verhelpen door blootstelling. Zestig procent van de volwassenen komt door cognitieve gedragstherapie van zijn angst af. Maar bij adolescenten slaat de therapie een stuk minder goed aan. Psychologe Anne Miers onderzoekt waarom sociale angst zich bij pubers lastiger laat bestrijden. 'Tijdens de adolescentie is er sowieso meer bewustwording. Jongeren letten veel op anderen. Daardoor is sociale angst misschien moeilijker te behandelen.' Als volwassene met sociale angst maak je je wellicht onterecht zorgen of je broekspijpen iets te wijd zijn. Maar tieners zijn zo bezig met elkaar dat het ze echt opvalt als iemand een broek draagt die niet in de mode is. 'Je kunt wel zeggen: het maakt niet uit. Maar op die leeftijd let iedereen op iedereen. Volwassenen zijn wat aardiger voor elkaar.'

### Zijn hier geen bekenden?

Voordat ik aan 'de kip' begon, had ik een *challenge* in gedachte die in theorie wat simpeler is: op een publieke plek gaan liggen alsof er niks aan de hand is en een minuut later weer doodgewoon opstaan. Maar zodra ik op het stationsplein van

Utrecht Centraal sta, zie ik hoe onwezenlijk druk het er is. Moet ik dáár tussen gaan liggen? Wat zullen mensen denken? Komt er iemand op me af? Zijn hier geen bekenden? Als ik met knikkende knieën op het plein ga liggen, valt er gelijk een last van me af. Terwijl ik op mijn rug lig, zie ik niemand meer. Ik weet dat ik op een vreemde plek lig, maar merk daar nauwelijks wat van. Wat vooral opvalt, is het gebrek aan reacties. De mensen lopen om me heen alsof ik lig te zonnen op het strand. Eén vrouw stapt zelfs over me heen, want ja, ik lig in de looproute. Pas als ik wegloop, vraagt iemand of het wel goed met me gaat. Mijn vrees voor

afkeuring is onnodig gebleken: mensen halen hun schouders op, of zelfs dat niet. Dat blijkt even later ook bij *challenge* twee. In een kledingwinkel heb ik mijn gewone kleding verwisseld voor mijn streepjespyjama. Ongemakkelijk schuifel ik de straat op, ik voel me een vreemdeling tussen allerlei geklede mensen. Maar daar denken zij blijkbaar anders over, want ik ga vrij gemakkelijk in de massa op. Een enkeling kijkt me verbaasd aan, om vervolgens gewoon door te lopen. Ergens is het ook logisch: niemand zal een wildvreemde aanspreken op zijn ongepaste kleding. Toch verwacht je dat wel als je in je pyjama de straat opstapt. Het uitblijven van reacties zorgt voor opluchting: je kunt het zo gek maken als je wilt, je komt er toch wel mee weg. Zelfs als ik tot slot als een kip tekeerga op het Domplein, nemen mensen daar weinig aanstoot aan. Kortom: het ongemak zit vooral in je eigen hoofd.

### Stel je bloot

Verdwijnen mijn sociale angsten met die constatering? Nou, nee. De *challenges* laten me behoorlijk zweten. Terwijl ik als verwarde man op het station lig, vraag ik me toch af of er geen zweetplekken bij mijn oksels zitten. Dát zou pas ongemakkelijk zijn. En met elke uitdaging moet ik >

“  
 Waarom doe ik dit?  
 Om er een ongekend  
 zelfvertrouwen van  
 te krijgen. Zeggen ze



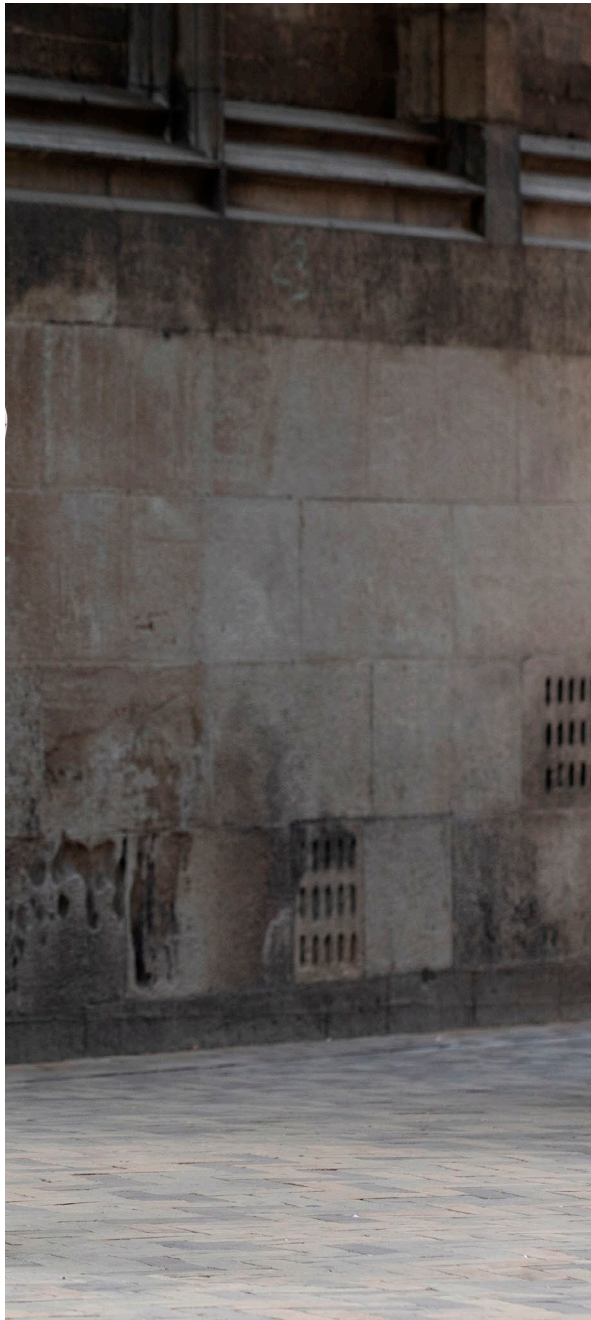
## Uitgelachen?

Sociale angst is een vreemde fobie. Als je bang bent voor spinnen, kun je die uit de weg gaan. Maar sociaal contact is haast onvermijdelijk, vertelt psychologe en universitair docent Anne Miers. 'Bij sociale angst vormt iedere dag een soort blootstelling.' Blootstelling helpt vaak tegen angst, maar bij mensen die sociaal angstig zijn pakt het verkeerd uit. Zij pikken negatieve signalen op, hebben het gevoel dat ze uitgelachen worden of enorm opvallen. Daarom vraagt behandeling van sociale angst vaak ook om therapie. Er zijn nieuwe manieren nodig om sociale angst bij jongeren te verminderen. Daar richt Miers zich in haar onderzoek op.

- opnieuw over een barrière heen stappen. Ik voel mij allesbehalve prettig bij het ongemak, maar misschien moet je het vaker doen om daarvan los te komen. Psychologe Anne Miers, docent aan de Universiteit Leiden, kan daar meer over vertellen. Ze onderzoekt sociale angst bij jongeren. Sociale angst gaat wel een

stuk verder dan wat publieke schijterigheid. Sociaal-angstigen zijn zo bevreesd voor negatieve reacties van anderen dat ze presentaties uit de weg gaan of sociale gelegenheden mijden. Maar ook bij sociale angst is blootstelling, of *exposure*, een belangrijk onderdeel van de therapie, zegt Miers. Daar lijken de ongemakkelijke *challenges* wel wat op. Door zorgvuldige blootstelling merkt iemand dat angst voor de situatie niet nodig is. Maar tijdens therapie wordt de blootstelling zorgvuldig gedoseerd,

verduidelijkt ze. Om angst voor praten in een groep te lijf te gaan, vertellen kinderen bijvoorbeeld eerst in een kleine groep over hun weekend. 'Dan mogen ze nog gewoon blijven zitten en naar hun knieën kijken.' Later moet het verhaal langer zijn en moeten de kinderen anderen aankijken. 'Je traint de vaardigheden in stapjes. Dat is heel belangrijk.' Sociaal angstige jongeren worden niet meteen voor de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties neergezet.



## Maak een misstap

Zoiets lijkt wel te gebeuren bij de *comfort zone challenges*. Van je sociale vrees afkomen door als kip te kukelen op een plein, voelt toch een beetje alsof je met spinnenangst direct in een bak vol vogelspinnen stapt. Maar een echte sociale angst is natuurlijk wel wat anders dan 'een beetje geremd' zijn. Als je niet angstig bent, zul je die hyperblootstelling wel overleven, vertelt Miers. 'Misschien voel je je heel even ongemakkelijk, maar daarna is het voorbij. Als je er geen of weinig

Als ik regelmatig met een wc-rol in de hand langs terrassen paradeer, gaat dat op de camping ook beter

negatieve gedachten bij hebt, dan denk je er al snel niet meer aan. Een sociaal angstig persoon gaat malen en zich afvragen of iemand er toch aanstoot aan nam.' Jezelf in de hoogste versnelling aan extreem ongemak blootstellen, mag dus best. Zelf moest Miers ooit oefenen met een sociaal ongelukje, dat soms ook onderdeel van therapie is. 'Ik moest bij een verkeerde kamer aankloppen en iets vragen. Je voelt heel even die spanning, maar als het klaar is, voel je meteen opluchting: dit is gedaan.' Zo leer je dat een sociale misstap best overkomelijk is, legt Miers uit. 'Je denkt achteraf: wat is mij nou overkomen? Eigenlijk niks. Dan koppel je je ervaring aan een gevoel dat het wel goedkomt.' Door mijn ervaring als kip merk ik ook dat je wel heel gek moet doen om te ver te gaan. En dat is toch een prettige gedachte.

## Kukelen hoeft niet

De vraag is alleen hoe belangrijk het is om je grenzen te verleggen. Als ik regelmatig met een wc-rol in de hand langs volle terrassen paradeer, dan gaat het mij op de camping vast ook makkelijker af. Maar hindert dat sociale ongemak mij nou echt? Mijn sociale geremdheid voelt voor mij niet als belemmering. Als ik bang ben een vliegtuig te missen, dring ik heus wel voor in de rij. Om dat expres te doen bij wijze van uitdaging, is een ander verhaal. Wat huivering voor bepaalde sociale situatie is niet zo verkeerd, vertelt Miers. 'Even goed angstig voelen kan nuttig en gezond zijn. Als je een sollicitatiegesprek hebt, is het goed dat je even aangewakkerd wordt door je lichaam. De spanning geeft je een oppepper.' Als je functioneert in het sociale verkeer, lijkt er niet

meteen een reden om buiten je comfortzone te treden. Maar als je je stevig geremd voelt in sociale omgevingen of uitdagingen uit de weg gaat, helpt het misschien om de gekke kip een kans te geven. Het is in elk geval spannend om uit te proberen (zie het kader 'Doe het zelf' voor meer uitdagingen). Toch kies ik ervoor om voortaan op stok te blijven. **Q**

## Ach, angst

Als je je gêne maar overwint, ben je tot grote dingen in staat. Dat is de belofte van *comfort zone challenges*. Maar je kunt ook best presteren als je sociaal wat bangig bent, zo bewijzen deze sterren.

■ Zangeres Adele heeft elk optreden last van podiumangst, en houdt niet van toeren. 'Mijn zenuwen komen niet tot rust totdat ik van het podium af ben', vertelde ze aan het muziekblad *Rolling Stone*.

■ Actrice Jennifer Lawrence houdt van acteren, maar niet van de bijbehorende aandacht, vertelde ze in een interview aan *The New York Times*. 'Als het aan mij zou liggen, zou ik niet praten. Dan zou ik alleen acteren.'

■ Zangeres Barbra Streisand vergat in 1966 haar tekst tijdens een concert. Kan gebeuren, zou je zeggen. Maar ze trad daarna 27 jaar nauwelijks op, bang om weer de tekst te vergeten. In 1994 maakte ze een comeback. In de tussentijd werkte Streisand aan een filmcarrière.

---

## Meer informatie

[tinyurl.com/lekkeroncomfortabel](https://tinyurl.com/lekkeroncomfortabel): korte, heldere uitleg over *comfort zone challenges* door voorstander Tim Ferriss.