



Psychologie en Biljarten

Sandra en Hans Eekels

Psychologie en Biljarten

Psychologische tips als Reflectie

Sandra en Hans Eekels

Wie bang is om te missen, zal ook missen

© Sandra en Hans Eekels 2013

Psychologie en Biljarten

Psychologische tips als Reflectie

Inhoud

| | |
|--|----|
| Voorwoord | 07 |
| Inleiding in de psychologie van de sport | 08 |
| Projectie: de kunst om wat anders de schuld te geven | 12 |
| Afreageren: wie bepaalt er eigenlijk of jij kwaad wordt? | 17 |
| Pech bestaat niet, althans niet nadat u gestoten hebt | 21 |
| Narcisme: de noodzaak om bewonderd te worden | 24 |
| Blinde vlek: objectief waarnemen is er niet meer bij | 28 |
| Faalangst: op de wip met succes | 32 |
| Forer-effect: kom op, dat geldt voor iedereen! | 35 |
| Lichaamstaal: niet te vermijden, dus wees er alert op | 39 |
| Empathie: mag het ietsjes meer zijn? | 43 |
| Mind tuning: zo kan het dus ook! | 47 |
| Nawoord | 53 |

Voorwoord

In dit boekje zijn tien columns verzameld die eerder zijn gepubliceerd op de website van district Duinstreek van de Koninklijke Nederlandse Biljart Bond (KNBB). De bedoeling van de columns was om wat tegengas te geven tegen de verruwing in de sport die op dat moment plaatsvond op de Nederlandse voetbalvelden. Niet dat er op grote schaal werd geslagen en geschreeuwd in de biljartlokaliteiten, integendeel, maar wel omdat ook biljarters soms, al dan niet bewust, irritant gedrag kunnen vertonen. Meestal alleen maar gericht op zichzelf, maar soms ook op de tegenstander of de arbiter aan de biljarttafel. Vaak tijdens de partij, maar ook aan de bar na afloop van die partij. De toonzetting van onze columns is mild; we willen vooral de biljarter bewust maken van zijn of haar gedrag, de psychologische oorzaak daarvan blootleggen en tips te geven om een betere biljarter te worden, die door zijn rust respect afdwingt.

De columns zijn geschreven door Sandra en Hans Eekels, met als familierelatie dochter en vader. Hans brengt als biljarter zijn ervaring in, Sandra als psycholoog haar kennis van het vakgebied.

Omwille van de leesbaarheid hebben we noten en verwijzingen achterwege gelaten. Daarmee is dit geen wetenschappelijke verhandeling geworden, maar een praktisch boekje met tips. Wij wensen u veel leesplezier toe.

Inleiding in de psychologie van de sport



Denkertje

Elk nadeel heeft zijn voordeel, zei Cruijff ooit. Waarschijnlijk bedoelde hij dat als de feiten niet veranderen, stel je dan anders tegenover de feiten op. Wie de feiten kan accepteren, blijft nooit hangen in gedachten als: ja maar als..

Biljarters zijn net mensen. Dat bedoelen we natuurlijk niet negatief, maar als je als mede-auteur en psycholoog gevraagd wordt om een column voor biljarters te maken en je weet, voordat je aan deze reeks artikelen begint, absoluut niets van het spelletje, dan geeft dat helemaal niet omdat alle kennis in de psychologie over hebbelijkheden en onhebbelijkheden van “normale” mensen natuurlijk ook van toepassing is op biljarters. Tenslotte is biljarten, naast een hobby, ook een sport en over mensen in de sport valt vanuit de psychologie heel wat te zeggen.

Wij hebben onze columns verdeeld in een tiental bijdragen over gedrag aan de biljarttafel, die mensen allemaal in minder of meerdere mate hebben en daarmee, al dan niet bewust, zichzelf, de tegenstander, de arbiter of het publiek irriteren. Geen gemakkelijke stof, omdat mensen nu eenmaal niet graag geconfronteerd

worden met hun minder positieve eigenschappen, maar als we eens naar de onderwerpen kijken, dan kan het haast niet anders dan dat u daarin wel wat zult herkennen.

In de eerste column hebben we het bijvoorbeeld over “projectie”, de psychologische term voor mensen die niet kunnen accepteren dat ze zelf verantwoordelijk zijn voor hun fouten en de oorzaak daarvan bij andere leggen of de schuld geven aan “de omstandigheden”. Zoekt u “de schuld” voor een verloren partij altijd grootmoedig alleen bij uzelf, of maakt u uzelf wijs (want dat is het meestal) dat de tafel wel erg traag was vandaag, de tegenstander helemaal niet in deze klasse thuishoorde, het publiek te rumoerig was en de arbiter wel twee ballen die absoluut raak waren, mis telde.

Dat gedrag komt overigens bij alle sporten voor; ga maar eens na een voetbalwedstrijd in de kleedkamer luisteren van de ploeg die verloren heeft. Precies dezelfde externe factoren als het veld, de tegenstander en "de scheids" die verantwoordelijk worden gehouden voor het verlies. Veel voorkomend gedrag dus, maar niet zo leuk als je daar in de kantine of aan de bar luidruchtig kont van doet en al helemaal geen goede instelling om beter te worden in je sport.

Verder schenken we aandacht aan narcisme, een lastige eigenschap waarbij mensen niet zonder de waardering van anderen kunnen. Soms onschuldig als we het alleen maar jammer vinden dat niemand gezien heeft wat voor

prachtige carambole we hebben gemaakt, maar in ernstige gevallen levert dat personen op die alleen maar perfect willen presteren (voor het broodnodige applaus) en als dat niet lukt in een depressie vallen en na elke verloren wedstrijd weer overwegen en ook luidruchtig verkondigen de keu "aan de wilgen te hangen".

Of wat denkt u van afreageren, faalangst, de bekende "blinde vlek" van de fanaticus of het gebruik van lichaamstaal die aan niets te raden overlaat. Kortom, de onderwerpen hebben betrekking op minder goede eigenschappen die we (bijna?) allemaal wel hebben en waar vanuit de psychologie wel het een en ander over gezegd kan worden.

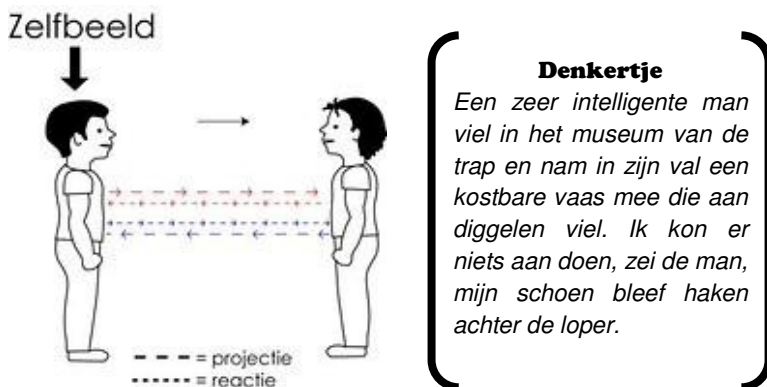
De reeks hebben we "Reflectie" genoemd, bedoeld om er eens over na te denken, om hopelijk wat herkenning te bewerkstelligen en uiteindelijk vooral bedoeld om het gedragsprobleem door een beter inzicht op te lossen of er beter mee om te gaan. Voor het geval dat u denkt: al deze columns zijn niet op mij van toepassing, bedenk dan wel even dat dit logischerwijze niet kan kloppen. Iedereen ziet ongewenst gedrag bij anderen, maar zelden of nooit bij zichzelf.

Ons advies luidt dan ook: lees de columns dan uit nieuwsgierigheid en sta er even bij stil op het moment dat er gedrag wordt besproken dat uzelf ook wel eens vertoont. Want laten we eerlijk zijn, de sporter (en dus de biljarter) die de hele wedstrijd op geen enkele manier laat blijken ontevreden te zijn over zijn spel en rustig na elke

missers zijn fout analyseert om er beter van te worden, niet meewarig zijn hoofd schudt als zijn tegenstander weer eens een carambole maakt door een geweldige "geit" en aan de bar er eerlijk voor uitkomt dat zijn tegenstander beter was en hijzelf nog veel moet leren, zo'n sporter zijn we nog niet zo vaak tegengekomen.

Veel leesplezier en vooral: gebruik de aangereikte stof om beter te worden, zowel in uw spel als in uw opstelling als gewaardeerde speler die door zijn rust en zelfkennis respect afdwingt.

Projectie: de kunst om wat anders de schuld te geven



Het woord Projectie kennen we natuurlijk allemaal, maar in de psychologie geven we daar een bijzondere betekenis aan. Van projectie is sprake wanneer men eigenschappen of emoties van zichzelf tracht te ontkennen, verbergen of verdringen door deze toe te schrijven aan iets of iemand anders. Het fenomeen is o.a. beschreven door Sigmund Freud, Carl Jung en Peter Gray. De voorbeelden van projectie zijn schier oneindig en in ons voorwoord hebben we er al een paar genoemd. Het gaat er bij projectie altijd om dat objectief gezien een probleem bij iemand zelf gezocht moet worden, maar dat die persoon niet kan leven met de negatieve gevoelens die daarbij optreden en als (onbewust) afweermecanisme de schuld bij iets anders of bij een ander gaat leggen.

Niet goed functioneren op het werk ligt aan je chef, aan je collega's of aan de computer. Verliezen in de sport ligt

aan het veld, de scheidsrechter, de temperatuur van het biljart, de muziek, de irritante tegenstander of zelfs aan een hoogst opmerkelijke constatering dat je veel “pech” hebt gehad (daar komen we in een volgende Column nog op terug). In het minst erge geval ligt het aan persoonlijke lichamelijke of emotionele omstandigheden als te veel aan je kop, problemen op het werk , problemen in de familiesfeer of een opkomende verkoudheid. Natuurlijk kan dat, maar het is wel opmerkelijk dat dit soort excuses nooit geuit worden als iemand heeft gewonnen.

Iemand die zich bedient van projectie houdt zichzelf eigenlijk twee keer voor de gek. In de eerste plaats worden negatieve gevoelens (die iedereen wel heeft als hij verliest) verdrongen en geprojecteerd op iets of iemand anders, terwijl dat iets of die ander daar totaal niets mee te maken heeft. Maar in de tweede plaats denk je ook nog dat de persoon aan wie je je verhaal kwijt wil in de kantine of aan de bar, je nog gelooft ook! Dat is meestal niet het geval, maar om vriendelijk te zijn wordt je klaagzang geduldig aangehoord en probeert de toehoorder in het beste geval het gesprek op een ander onderwerp te brengen (in het slechtste geval word je gezien als een zeurpiet en dien je op zoek te gaan naar een nieuw slachtoffer).

Laten we eens wat dieper ingaan op de oorzaken van dit afweermechanisme. We hebben allemaal een beeld van onszelf en willen dit beeld zo positief mogelijk hebben. Niemand vindt zichzelf alleen maar stom, dom, lelijk, onhandig, enz. Uitzonderingen daargelaten natuurlijk,

maar die mensen moeten misschien eens beter naar zichzelf kijken of hulp zoeken. Wanneer je slecht presteert, komt dit niet overeen met het beeld wat je van jezelf hebt. Dit veroorzaakt een innerlijk conflict en je zal er alles aan doen om dit conflict te vermijden of zo klein mogelijk te maken. Innerlijke conflicten zorgen er namelijk voor dat je je ongemakkelijk en nerveus gaat voelen. Als je negatieve eigenschappen of prestaties toeschrijft aan externe factoren, verminder je dit conflict. Mensen hebben, in het verlengde hiervan, ook de neiging (kan ook erg onhebbelijk zijn) om positieve eigenschappen en goede prestaties luidruchtig aan zichzelf toe te schrijven. Dit versterkt namelijk het beeld wat je van jezelf hebt. Overigens geldt dit fenomeen voor ons hele wereldbeeld. Als jij voor jezelf een beeld hebt gevormd over iets of iemand en je krijgt informatie die het beeld bevestigt, kun je deze informatie beter onthouden dan informatie die het beeld ontkracht. Deze informatie doe je vaak af als niet belangrijk, niet juist of je onthoudt het voor het gemak gewoon niet.

Negatieve gevoelens die we niet willen erkennen; in de psychologie heet dat de schaduwkant van de mens. Door een negatief en subjectief gevoel (schaduwzijde) te projecteren op een ander, verlegt iemand als het ware een innerlijk conflict en daarmee ook de oorzaak. Om u enigszins gerust te stellen: iedereen heeft een schaduwkant en dat hebben we al vanaf het begin van de mensheid.

Freud ging heel ver in zijn verklaring door zelfs religie als een projectie (een illusie) te zien van mensen die hun eigen verantwoordelijkheid niet durfden te nemen. Daar mag u zelf een oordeel over geven, maar feit is dat projectie een vorm van “weglopen” is van onze eigen verantwoordelijkheid. Soms is dat, vanuit extreem dramatische omstandigheden of ervaringen, het enige redmiddel om nog enige zin aan dit leven te ontleenen, maar meestal staat projectie een evenwichtig leven in de weg.

Op het moment namelijk dat we wel aandacht schenken aan negatieve gevoelens, kunnen we er wat mee. Uw spel wordt niet beter als u de misser toeschrijft aan het licht boven de tafel of de kwaliteit van uw tegenstander. Uw spel wordt beter als u zich realiseert dat u verkeerd hebt gestoten en gaat analyseren waar dat aan ligt.

U kunt zich ook eens afvragen waarom het zo erg is dat u verliest? Natuurlijk is dat vervelend, want winnen geeft een veel beter gevoel, maar zijn dat nu zulke negatieve gevoelens dat u daar niet mee om kunt gaan? Het hele leven bestaat toch alleen maar uit een opeenvolging van positieve en negatieve ervaringen? De vreugde van een nieuwe auto wordt misschien dezelfde dag al verknalt door uw eerste krasje, de blijdschap van een gratificatie die getemperd wordt door een wasmachine die het precies dan laat afweten en zo kunt u nog veel meer voorbeelden verzinnen.

Weglopen van al die emoties maakt het leven wel heel erg gecompliceerd en meestal snapt u dondersgoed dat u uw verantwoordelijkheid daarin moet nemen. Wie om kan gaan met negatieve emoties wordt daar sterk van. Niemand is perfect en de “berusting” daarin brengt inderdaad rust in uw leven.

Kijk ook eens naar anderen en neem eens een voorbeeld aan de darters op topniveau die na een verloren partij hun tegenstander uitbundig feliciteren en vaak om de nek vliegen. Dat toont heel volwassen en geeft blijk van een evenwichtige persoonlijkheid van iemand die om kan gaan met teleurstellingen. Eigenlijk hebben we daar allemaal veel meer respect voor dan voor collega-sporters die na afloop van een wedstrijd alleen maar lopen te klagen, toch?

Afreageren: wie bepaalt er eigenlijk of jij kwaad wordt?



Denkertje

De lever is, na de hersenen, het meest veelzijdige orgaan in ons lichaam en zorgt voor onze stofwisseling, afbraak van schadelijke stoffen en houdt ons lichaam op temperatuur.

Daar moet je op slaan, zei de bokskoach tegen zijn pupil.

De meest gangbare definitie van afreageren is de poging van mensen om hun kwaadheid kwijt te raken door zich te richten op iets anders dan diegene die hen kwaad heeft gemaakt. Redelijk onschuldig als we dan met een deur gaan slaan, maar ernstiger wanneer dat met fysiek geweld gepaard gaat. Ook gangbaar is de overtuiging van de meeste mensen, dat afreageren ook helpt. Onderzoek toont echter aan dat afreageren niet helpt, dat agressief afreageren alleen maar leidt tot meer agressie en dat mensen die zich vaak agressief afreageren dat nog leuk gaan vinden ook.

Genoeg redenen om dit gedrag eens onder de loep te nemen en te kijken of er wellicht nog andere oplossingen zijn om onze opkomende kwaadheid te reguleren. De meeste vormen van afreageren kent u wel: met de

deuren slaan, met servies gooien, op een boksbal rammen, even een rondje hardlopen of een spelletje schieten op de gameboy en dat soort dingen. Rond de biljartafel herkennen we de meest onschuldige vorm door even nijdig met ons krijtje op de rand van het biljart de kloppen tot ernstige vormen waarbij er luid gevloekt wordt of zelfs een keu in blinde woede in stukken wordt gebroken.

Waar komt dat gedrag eigenlijk vandaan? Ook hier weer, net als bij projectie uit onze eerste column, een reactie op negatieve gevoelens. Daar kunnen we niet mee omgaan en we streven naar een positief gevoel. Dat doen we door onze kwaadheid nog eens te beleven, maar nu op wat anders gericht. Eerst kwaad omdat we een bal missen en dan nog eens kwaad worden door met ons krijtje te gaan smijten; alles in de wijd verbreide veronderstelling dat deze "herbeleving" van emotie uiteindelijk leidt tot minder emotie, tot minder kwaadheid. In de psychologie heet dit dat mensen streven naar "affectregulatie". Het geloof in deze "theorie" is hardnekkig; de boksballen om je op af te reageren hangen in veel kantoren en scholen en de sportscholen die vechtsporten onderrichten leven ervan. *Maar affectregulatie werkt niet!* Agressieve jongeren die op een agressieve vechtsport gaan om hun agressieve impulsen te beheersen (als een soort uitlaatklep), worden alleen maar agressiever. Dit blijkt uit gedegen wetenschappelijk onderzoek, maar helaas is de maatschappij daarvan nog niet overtuigd. Agressie (uit kwaadheid) oplossen met nog meer agressie, namelijk afreageren, werkt niet. Vraag het maar aan de biljarter die

zijn keu in tweeën brak. Die voelde zich absoluut niet beter na zijn daad; integendeel.

Willen we wat doen aan de onhebbelijke eigenschap om ons af te reageren, dan staan daar in principe twee wegen voor open. De makkelijke methode: “Hoe los ik constructief de situatie op die mij kwaad maakt?” en de moeilijke methode: “Wie of wat maakt mij eigenlijk kwaad?” Beide methoden betekenen natuurlijk wel dat u bij uzelf te rade moet gaan.

De eerste methode betekent dat u de boosheid bij u zelf herkent en even pas op de plaats maakt. Even diep ademhalen, tot 10 tellen, een blokje om lopen. Alles wat u maar kan afleiden op een rustige, kalme manier in plaats van een agressieve manier. Dit helpt ook een betere analyse te maken van de situatie die u zo kwaad maakte en te kijken of u iets zelf kan veranderen om de situatie te verbeteren. Verder: negatieve gevoelens die opkomen onmiddellijk omzet in positieve gevoelens. Dus niet kwaad worden omdat u een bal hebt gemist, maar de situatie beoordelen en inzien waarom die bal mis was, zodat u daar bij uw volgende stoot profijt van kunt hebben. Deze methode is snel aan te leren en in tal van situaties te gebruiken. Problemen oplossen in plaats van problemen creëren, zouden we ook kunnen zeggen en we verzekeren u: dat voelt goed.

De tweede methode is dat u gewoonweg niet toestaat dat iets of iemand u kwaad maakt. Deze levensstijl, want dat is het, ligt ten grondslag aan een filosofische stroming die

wij de stoïsche filosofie noemen. Wat er in de wereld gebeurt, ligt vast, maar als mens zijn we vrij in onze reactie daarop. Met andere woorden: ik bepaal zelf wel of ik kwaad word of niet en als ik de gebeurtenissen nauwkeurig onderzoek, dan is er zelden aanleiding dat ik kwaad wordt. Aldus de ware stoïcijn. Dit klinkt hoogdravend en voor een “normaal” mens nauwelijks bij alles wat ons overkomt, vol te houden, maar er zit wel een kern van waarheid in. Neem twee mensen waarover geroddeld wordt. De ene haalt zijn schouders op, de ander is er doodziek van. Toch is “de roddel” hetzelfde; het gaat er dus om wat je daar bij jezelf mee laat gebeuren. Word je beledigd of ben je beledigd? Is beledigen iets dat een ander doet of laat je je beledigen en kun je dus gewoon beslissen dat je niet te beledigen bent. Hetzelfde geldt voor kwaadheid: word je kwaad gemaakt of ben je kwaad. Als je het zo bekijkt, dan bepaal je dus zelf wel of je kwaad wordt. Je laat als het ware gewoonweg niet toe dat een ander je kwaad kan maken; dat bepaal je zelf wel. Bepaalt een gemiste carambole dat ik kwaad wordt? Kom op zeg, dat bepaal ik zelf wel en na “gedegen” onderzoek blijkt dat ik zelf de oorzaak ben van een gemiste bal en er dus geen enkele reden is dat ik kwaad word. Nogmaals, wij adviseren u niet om als stoïcijn emotieloos door het leven te gaan, maar wij wijzen u op de kern van hun filosofie: “Wie bepaalt eigenlijk of ik kwaad word?” Als u daar eens een beetje mee oefent, dan zult u zien dat u een stuk beter met emoties kunt omgaan en wij kunnen u verzekeren: dat voelt goed; veel beter dan nadat u zich hebt afgereageerd!

Pech bestaat niet: althans niet nadat u gestoten hebt



Denkertje

Pech hebben of geluk hebben , zijn twee identieke gevallen: het overkomt je zonder dat je er wat aan kunt doen. Alleen onze emotionele reactie erop verschilt: pech heb je niet verdiend, geluk wel.

“Pech hebben” is een van de meest gehoorde opmerkingen in de sport. Een schot tegen de lat of net naast, wordt gezien als pech. Niet alleen door de speler zelf, maar ook door de commentator op tv. Ook biljarters hebben, overigens meestal alleen na een verloren partij, vaak enorm veel pech gehad. Op een haar na mis of op het allerlaatste moment een klos die een briljant genomen bal alsnog doet mislukken. Pech overkomt ons en heeft een externe oorzaak; we kunnen er niets aan doen. Althans, dat denken we. Geluk ligt aan ons zelf; geluk dwing je af, hoor je vaak. Pech is onterecht, geluk hebben we recht op. Wie twee ballen mist door een klos en daarna een slecht genomen bal raakt door een klos, vindt dat “geluk” volkomen terecht. Als we dan al (onterecht uiteraard) pech hebben, dan dient dat gecompenseerd te worden door geluk; dat vinden we eerlijk. Ons gedrag kan zelfs zo ver gaan dat we tegenstanders “verwijten” dat ze een carambole maken met een klos, maar dat we onze eigen gelukstreffer volkomen terecht vinden (na zoveel

pech) en dat we een gebruikelijk “sorry” richting de tegenstander zelfs achterwege laten.

Klopt dat wel, al die pech bij biljarten? Nee, dat klopt niet! We denken daarbij niet rationeel. Natuurlijk bestaat er pech in dit leven. Wie geraakt wordt door een meteoriet, heeft domweg pech; daar kunnen we niets tegen doen. Wie de hoofdprijs wint in de Staatsloterij heeft gewoon geluk en dat kun je niet afdwingen. Geluk of pech bij het biljarten komt uiteraard voor. Je kunt als je weer aan de beurt bent, geconfronteerd worden met een prima aanvangsstoot of met een volstrekt onmaakbare bal.

Maar over dat geluk of die pech hebben we het niet. Het gaat om het geluk of de pech nadat u gestoten hebt en dan is er absoluut geen sprake van geluk of pech. De loop van alle ballen op het biljart wordt volkomen, maar dan ook volkomen bepaald door uw afstoot. Of een carambole daarna mis of raak is, wordt volledig bepaald door uw afstoot. Is die afstoot goed, dan volgt er geen klos en is de carambole raak. Is de afstoot verkeerd, dan kan dat leiden tot een klos of een misser en ook de misser “op een haar na” is geen pech, maar het directe gevolg van uw afstoot. Zo zitten de natuurwetten in elkaar. De “pech” (of het “geluk”) die u ondervindt nadat u hebt afgestoten, is geheel te wijten aan uzelf en dus is het geen pech of geluk, maar het resultaat van uw techniek.

Waarom denken wij in dit soort situaties niet rationeel? Waarom “praten” we zelfs tegen de ballen nadat we gestoten hebben en zien dat de tweede bal te zacht gaat

(“kom maar, kom maar”) of te hard gaat (“ho, ho maar”). Grappig om te horen, maar absoluut niet rationeel. Ook hier weer, onze columns staan er vol mee, de negatieve gevoelens die ons parten spelen. Een bal missen, voelt niet goed en we voeren externe oorzaken aan om maar niet geconfronteerd te worden met onze eigen onkunde. Pech is feitelijk ook een vorm van projectie; we geven de schuld van onze eigen onkunde aan iets anders, omdat we niet om kunnen gaan met negatieve gevoelens.

Ook hier ligt de oplossing dus voor de hand: leer omgaan met negatieve gevoelens en neem uw eigen verantwoordelijkheid. Wat is er mis mee om tot de conclusie te komen dat u het spelletje niet perfect beheerst? In elke partij die u niet in één beurt uitmaakt, maakt u fouten, maar dat is voor 99% van de biljarters toch de normaalste zaak van de wereld? U speelt toch voor uw plezier of niet soms? Buig die negatieve gevoelens dan ook onmiddellijk om naar positieve gevoelens. Leer van uw fouten om beter te worden, dat voelt veel beter dan dat u zich irriteert aan uw fouten en de schuld daarvan, volkomen onterecht, aan een externe factor wijdt.

Tja, als u deze column hebt gelezen en u weet dat andere biljarters ook deze column hebben gelezen, dan wordt het toch een beetje lastig als u tijdens een partij blijft volhouden dat u pech hebt. Het publiek of uw tegenstander weet dan dat u niet rationeel denkt en daar moet u zich dan, eerlijk gezegd, meer zorgen over maken dan over uw spel.

Narcisme: de noodzaak om bewonderd te worden



Denkertje

Ooit een walvis gezien met een piercing? Een Kolibrie die niet tevreden was met zijn kleurenpracht? Een koe die een vlekje wilde wegwerken? Een zeerob die botox gebruikte? Een papegaai met een kleurspoeling? Geen enkel dier is ontevreden met zijn uiterlijk, alleen de mens.

Narcisme is een term uit de psychologie. Het is een vorm van gedrag dat wordt gekenmerkt door een obsessie met de persoon zelf, egoïsme, dominantie, ambitie en gebrek aan inlevingsvermogen (empathie). Iemand die narcistisch gedrag vertoont, noemt men een narcist.

Narcisme komt voort uit een gevoel van minderwaardig zijn, niet goed genoeg zijn. Omdat de narcist dit wil compenseren, gaat hij zich beter voordoen dan hij is, waarin hij doorslaat naar het extreme. Hierbij overdrijft hij niet alleen zijn goede eigenschappen en prestaties, maar haalt hij de prestaties van anderen ook naar beneden. Hij staat niet langer stil bij de gevoelens van anderen, gebruikt anderen om zijn eigen doel te bereiken en vindt ook dat hij overal meer recht op heeft dan een ander.

Narcisten willen steeds van andere mensen positieve dingen over zichzelf horen. Ze zijn daardoor voortdurend afhankelijk van de mening van anderen. Zoals zo vaak bij gedragsstoornissen als omschreven en onderzocht in de psychologie, kent ook narcisme vele gradaties. Ieder mens heeft in meer of mindere mate narcistische neigingen die zich uiten in de behoefte om gewaardeerd te worden of door zich anders (beter) voor te doen dan men is. De behoefte om jezelf te profileren en autonoom te zijn is één van de twee fundamentele strevingen van de mens. Opscheppen en ijdelheid zijn daar redelijk onschuldige voorbeelden van. Het wordt pas een probleem (waar anderen zich aan gaan storen) als de betreffende persoon zo weinig gevoel van zelfwaarde heeft dat hij dat op allerlei manieren probeert te compenseren. Dan blijkt de in eerste instantie zo zelfverzekerde persoon opeens een opschepper, een aandachtstrekker en een egoïst, die zichzelf vele malen belangrijker voelt dan de rest.

Een narcistische inslag kan zelfs leiden tot een narcistische persoonlijkheidsstoornis; daar gaan we het hier niet over hebben, omdat deze mensen professionele hulp nodig hebben (die overigens zelden tot succes leidt). Voorbeelden daarvan zijn bijvoorbeeld de bewoners van het Big Brotherhuis die zichzelf belangrijk denken te maken, louter door zich 24 uur per dag, zeven dagen per week, te laten zien aan een zo groot mogelijk publiek. Of neem Pim Fortuyn, die alleen goed functioneerde als hij in het middelpunt stond: Narcissus in extremo. Onze columns gaan over ongewenst of irritant gedrag aan de

bijarttafel en personen met een narcistische inslag herkent u vooral aan de noodzaak om bewonderd te worden en (dus) in het middelpunt van de belangstelling te staan. Hun verhalen zijn altijd overdreven, hun ervaringen sensationeel, hun kinderen geniaal, hun liefdesleven ideaal en hun prestaties boven gemiddeld. Maar oh wee als hun broze zelfbeeld ondermijnd wordt door gebrek aan aandacht, door mindere prestaties van hen zelf of als ze geen voorkeursbehandeling krijgen; dan zijn ze snel gekrenkt, voelen zich onmiddellijk ondergewaardeerd en kunnen er spontaan kwaad, jaloers of depressief van worden. Mensen met een narcistische inslag hebben het vooral zelf heel zwaar, maar kunnen een grote impact hebben op hun omgeving.

De oorzaak van een narcistische inslag valt niet makkelijk vast te stellen, maar heeft waarschijnlijk te maken met nare ervaringen in de jeugd (bijvoorbeeld omdat nooit iemand heeft gezegd dat ze goed zijn), waarbij narcisme wordt ontwikkeld als een soort verdedigingsmechanisme tegen gevoelens van minderwaardigheid. Ook aangeboren eigenschappen als introvertheid kan een oorzaak zijn. Introverte mensen hebben van nature minder behoefte aan contact met anderen en richten zich eerder op zichzelf. Toch zijn er veel narcisten bij wie het 'emotionele kluzenaarschap' diep van binnen een gevoel van grote leegte veroorzaakt. Depressiviteit en angst zijn dan ook gevoelens die vaak schuilgaan achter het imponerende masker van een narcist. Een vicieuze cirkel ontstaat: om de leegte maar op te vullen, gaat de narcist meer en meer bewondering zoeken.

Narcisme is een hardnekkige eigenschap en denk vooral niet dat u met een simpele feedback de narcist op andere gedachten kunt brengen. Vandaar dat we beginnen met een aantal tips om op een handelbare manier om te gaan met personen met een narcistische inslag:

- Lever nooit openlijk kritiek. Ga nooit in gezelschap tegen een narcist in, dat zal hij of zij u nooit vergeven.
- Wil je iets van een narcist gedaan krijgen? Geef hem of haar het idee dat het eigenlijk zijn of haar idee was. Een beetje slijmen helpt.
- Blijf op uw hoede; een narcist speelt spelletjes om jou voor haar of zijn karretje te spannen.
- Neem ze zoals ze zijn en denk niet dat je ze kunt veranderen. Narcisten moeten voelen dat ze oké zijn zoals ze zijn; dat is namelijk hun probleem.

Toch eindigen we met een welgemeend advies aan de narcist: heb genoeg aan jezelf. Ben je zelf tevreden over een partij? Mooi, dat is dan genoeg; elke applaus, compliment of waardering van een ander is mooi meegenomen, maar niet noodzakelijk. Mooie bal gemaakt? Mooi, dat levert dus een goed gevoel op en het is volstrekt niet van belang dat een ander dat ook heeft gezien. Jij bent tevreden en dat is genoeg. Alles wat je doet in dit leven moet tot tevredenheid leiden van jezelf; daar heb je in principe geen anderen voor nodig. Wees tevreden met jezelf en het geluk straalt je tegemoet!

Blinde vlek: objectief waarnemen is er niet meer bij



Denkertje

"Wat is het belangrijkste in het leven?", vroeg een leerling aan zijn meester Confusius. Die douwde het hoofd van de leerling een minuut lang onder water. Toen de leerling proestend boven water kwam, wist hij het antwoord.

Na de stevige onderwerpen uit de vorige columns, nu eens een wat algemener en luchtiger onderwerp: de blinde vlek. Het fenomeen blinde vlek komt eigenlijk uit de biologie en duidt op een deel van het netvlies achter in het oog waar de oogzenuw het oog verlaat. Hier zitten geen zintuigcellen. Met andere woorden; op deze plaats is ieder mens blind. Deze kleine paradox (op de plek waar alle informatie van het oog naar de hersenen gaan, zie je niks) wordt ook gebruikt in de sociale psychologie en duidt daar op het onvermogen om voor de hand liggende fenomenen waar te nemen, vooral als ze voor die persoon normaal of vanzelfsprekend zijn.

De Nederlandse socioloog Han Fortmann gaf als voorbeeld van een blinde vlek dat wanneer men een vis zou vragen zijn wereld te beschrijven, het dier als laatste element het water zou noemen, omdat het zo voor de hand liggend voor hem is.

Een blinde vlek heeft iedereen en dat uit zich op twee manieren. In de eerste plaats tijdens de communicatie met anderen en in de tweede plaats wanneer het betrekking heeft op het zelfbeeld van die persoon. Een blinde vlek tijdens de communicatie zie je vaak bij technici, die er zondermeer van uitgaan dat de gesprekspartner op de hoogte is van de brekingsindex van licht, de negatieve kleef die kan optreden bij heipalen of de constante van Planck, aangeduid met h , die voorkomt in alle vergelijkingen van de kwantummechanica. De toehoorder (en u ook waarschijnlijk) haakt volledig af en reageert op de vragen van de techneut slechts met een wazige blik.

Bij biljarten zie je dat ook wel eens als nieuwkomers goed bedoelde adviezen krijgen van biljarters die al jaren het spelletje spelen. “Jan, als ik jou was, zou ik de bal hoog raken met een beetje tegeneffect en dan doorstoten via de korte band naar rood”. Inderdaad, zo zou het kunnen, maar Jan weet niet welke bal bedoeld wordt, weet niet wat effect is, laat staan wat tegeneffect is en hoort voor het eerst dat de “kleine band” in biljartland blijkbaar “korte band” wordt genoemd. Een prachtig en tegelijk komisch voorbeeld van een blinde vlek bij de biljarter die al jaren speelt en zich gewoonweg niet meer kan voorstellen dat anderen zijn kennis van dit stukje wereld niet delen. Het begrip “doorstoten” is zo vanzelfsprekend geworden, dat het niet in de biljarter opkomt dat een ander dit begrip helemaal niet kent. De oorzaak is simpel: gebrek aan inlevingsvermogen en in ernstige gevallen gebrek aan sociale intelligentie.

De tweede verschijningsvorm van de blinde vlek treft ons allemaal en heeft betrekking op ons zelfbeeld. Over het algemeen hebben we een behoorlijk positief zelfbeeld, denken we dat we de wereld objectief kunnen beschouwen, kennen we onze capaciteiten en door gedegen zelfreflectie hebben we zicht op onze beperkingen. Denken we. De praktijk en psychologische experimenten tonen het tegendeel aan en de voorbeelden liggen voor het oprapen. De gipsvluchten uit de skigebieden, het hoge afvalpercentage bij avond opleidingen en hele volksstammen die op een te hoge functie solliciteren, zijn daar het bewijs voor. We denken bijna altijd dat we beter zijn dan we in werkelijkheid zijn. We rijden beter auto dan de rest, we verdienen te weinig naar wat we kunnen, we weten beter dan “Den Haag” hoe de economie of het vluchtelingenprobleem moet worden aangepakt en zo zijn er nog vele voorbeelden te vinden.

De grootste blinde vlek die we allemaal hebben, betreft ons zelfbeeld dat altijd veel rooskleuriger is dan anderen van ons hebben. Maar we koesteren dat beeld zo, dat we negatieve informatie over ons zelfbeeld verdringen, als onzin afdoen of gewoonweg niet horen. Negatieve feedback tast ons zelfbeeld aan, want we vinden dat we goed, leuk, aardig en betrouwbaar zijn. Negatieve reacties maakt ons onzeker en levert negatieve gevoelens op en we hebben al zo vaak gezien: daar kunnen we normaliter maar slecht mee omgaan. Positieve reacties zijn daarentegen uiterst welkom, die onthouden we altijd en versterken daarmee ons zelfbeeld ook al

zouden er heel wat kanttekeningen bij geplaatst kunnen worden.

Wilt u echt uzelf beter leren kennen, luister dan naar anderen. Anderen zijn veel beter in staat u te beoordelen dan dat u dat zelf doet. Anderen hebben natuurlijk ook een blinde vlek, maar die ander heeft toevallig niet uw blinde vlek! Die ander ziet wat u doet en hoort wat u zegt. Die ander “ziet” ook uw lichaamstaal (komen we nog op terug) en die ziet dat veel beter dan u zelf. Wie echt wil veranderen, neemt kritiek of feedback serieus en gaat er niet al van te voren van uit dat dit niet kan kloppen. Maar u bent gewaarschuwd; uw blinde vlek is hardnekkig en is er bijna altijd de oorzaak van dat u in uw leven nog heel wat teleurstellingen te verwerken krijgt.

(Met dank aan een artikel van Roos Vonk in de Volkskrant van september 2007)

Faalangst: op de wip met succes



Denkertje

Tijdens de toespraak van de directeur op het jubileum van meneer Janssen werd het rumoerig in de zaal. "Wat jammer dat de toehoorders geen fatsoen hebben", zei iemand naast mij. Tja, zei ik, maar heeft die directeur dan wat te vertellen?

Faalangst, we hebben er allemaal wel eens last van. We onderscheiden hierbij de motorische faalangst (falen in de sport), cognitieve faalangst (ook wel examenvrees genoemd) en de sociale faalangst (bij spreken in het openbaar bijvoorbeeld). Faalangst is best lastig, want je weet het wel of je kunt het wel, maar je bent bang om op het beslissende moment te falen.

Het angstzweet breekt je uit, je gaat trillen, droge mond, dingen die je normaal zo kunt oplepelen, ben je ineens kwijt (black-out) en de meest bizarre gedachten strijden om voorrang in je hoofd. Faalangst is een lastig fenomeen omdat het zichzelf versterkt. Verleden keer was je ook al zenuwachtig, dus dat zal nu ook wel weer gebeuren en zo beland je in een vicieuze cirkel, die maar moeilijk te doorbreken is. Bij biljarters kom je dit ook tegen. Op de clubavond, als er niets op het spel staat, presteren deze

mensen prima, maar tijdens een wedstrijd bakken ze er geen hout van.

Het gevolg van faalangst kan zijn dat mensen situaties gaan mijden waarbij gevoelens van faalangst opkomen; geen openbare functies (want dan moet er in het openbaar gesproken worden), geen deelname aan wedstrijden (want dat ging verleden keer ook mis) en geen lid worden van een toneelvereniging (hartstikke leuk, maar er komt altijd een datum waarop de uitvoering is gepland). Faalangst, hoe kan het ook anders, heeft te maken met een gebrek aan zelfvertrouwen. Of de druk wordt te groot of we denken dat we niet kunnen voldoen aan onze eigen (hoge) eisen of de (veronderstelde) eisen uit de omgeving, als leerkrachten, familieleden of publiek. Faalangst kan zijn oorsprong hebben uit uw jeugd als er teveel de nadruk is gelegd op wat u niet goed deed in plaats van de nadruk te leggen op wat u wel goed deed, maar het kan ook ontstaan zijn op grond van negatieve ervaringen tijdens uw optreden in het verleden. Als gevolg van de vicieuze cirkel wordt die ene misser gekoppeld aan alle gelijksoortige situaties die nog moeten komen.

Faalangst werkt meestal negatief, maar soms ook positief en dat laatste is tevens de oplossing om er vanaf te komen, of er in ieder geval beter mee om te gaan. Bij positieve faalangst ontstaan er ook spanningen, maar die spanningen worden juist gebruikt om zich beter voor te bereiden en zich beter te concentreren op de taak die volbracht moet worden. Met name dat laatste is van eminent belang: richt je op de taak en de inhoud en laat je

niet afleiden door “wat anderen er wel van denken”. Het zijn altijd de negatieve gedachten die de boel verstieren. “Het zal wel weer misgaan, is mijn verhaal wel interessant genoeg, zal ik mijn vrouw, ouders, kinderen, supporters, etc. niet teleurstellen” en zo kunnen we nog wel even doorgaan. Natuurlijk zijn er tal van assertiviteitscursussen die u voor veel geld kunt gaan volgen, maar de oplossing ligt in het gebruik van een andere denkwijze: richt u niet op wat het publiek ervan vindt, maar richt u op uw prestatie en leg de lat niet te hoog voor uzelf. Het publiek wacht maar tot u uitgesproken of uitgespeeld bent. U hebt wat te vertellen of u wilt wat laten zien; daar concentreert u zich op. Probeer gelijk die vicieuze cirkel om te draaien door u vooral te blijven herinneren wat goed ging. Dat zal de volgende keer dus ook wel weer goed gaan. En wij verzekeren u: dat is ook zo!

Forer-effect: kom op, dat geldt voor iedereen!



Denkertje

Wat zal ik vandaag eens verzinnen, vroeg de astroloog zich af, toen hij zijn wekelijkse horoscoop schreef. Hij besloot dat de Boogschutters (daarvan lopen er 600 miljoen rond op deze wereld) deze week een prijs zouden winnen.

In de vorige columns hebben we vooral aandacht besteed aan de psychologische oorzaken van ons gedrag aan de biljarttafel. Soms ongewenst gedrag als we het hadden over afreageren, soms irritant gedrag bij projectie en narcisme, maar vaak alleen maar lastig voor de persoon zelf bij de blinde vlek, faalangst of onze niet rationele kijk op pech. In de komende columns besteden we aandacht aan de psychologische oorzaken van bepaald gedrag in het algemeen als het Forer-effect (deze column), lichaamstaal en (het ontbreken van) empathie in de columns daarna. Ook hier weer met uitsluitend de bedoeling dat u inzicht krijgt in uw gedrag en daarmee uw voordeel kunt doen.

Het Forer-effect, ook Barnum-effect genoemd, is afkomstig uit de psychologie en betreft de neiging van mensen om vage en algemeen geldende uitspraken over

de eigen persoon te accepteren als rake, typerende omschrijving, zonder zich te realiseren dat diezelfde omschrijving voor bijna iedereen opgaat. Het begrip dankt zijn naam aan de Amerikaanse psycholoog Bertram Forer, die in 1948 een persoonlijkheidstest uitvoerde bij zijn studenten en hen daarna een persoonlijkheidsanalyse verstrekte die zogenaamd op die persoonlijkheidstest gebaseerd was. Hij verzocht de studenten vervolgens het waarheidsgehalte van de persoonlijkheidsanalyse een cijfer te geven tussen 0 (= klopt helemaal niet) en 5 (= klopt zeer goed). Het resultaat was dat de persoonlijkheidsanalyse gemiddeld 4,26 punten kreeg. Groot was de verrassing toen de studenten verteld werd dat zij allemaal exact dezelfde persoonlijkheidsanalyse gekregen hadden. Forer had die samengesteld uit horoscopen uit een krantenkiosk. Sindsdien is het experiment - met dezelfde tekst - vele keren herhaald. De gemiddeld aan de 'uitslag' gegeven waardering bedraagt circa 4,2 van 5. De door Forer aan zijn studenten voorgelegde tekst luidde als volgt:

Je wil graag dat anderen je aardig vinden en bewonderen, maar bent ook geneigd tot zelfkritiek. Hoewel je karakter enkele zwakheden vertoont, kan je die doorgaans goed compenseren. Je hebt een aanzienlijk ongebruikt talent waar je geen profijt van trekt. Je straalt discipline en zelfbeheersing uit, maar van binnen ben je nogal eens een onzekere topper. Soms twijfel je er ernstig aan of je wel de juiste beslissing hebt genomen of juist hebt gehandeld. Je houdt van enige afwisseling en het zint je niet als regels en beperkingen je bewegingsvrijheid

indammen. Je gaat er ook prat op een onafhankelijk denker te zijn en neemt niet zomaar iets van anderen aan. Maar uit ervaring weet je dat het niet verstandig is jezelf al te zeer bloot te geven. Je kunt extravert, vriendelijk en gezellig in de omgang zijn, maar ook introvert, behoedzaam en gereserveerd. Sommige verlangens van je zijn tamelijk onrealistisch.

Grappig hè? Het zou zomaar kunnen zijn dat u zegt: “Hé, dat geldt ook voor mij”. Maar als u goed leest, ziet u dat de beschrijving bol staat van de algemeenheden en dat elke eigenschap op twee manieren wordt beschreven die volstrekt het tegenovergestelde van elkaar zijn. Je wilt bewonderd worden, maar je bent ook geneigd tot zelfkritiek; je straalt discipline uit, maar je bent ook een topper, je bent extravert (open) maar ook introvert (gesloten). Tja, zo lusten we er nog wel een paar. Nu is bovenstaande beschrijving van Forer natuurlijk slim opgezet met eigenschappen die we graag bij onszelf terug willen zien en de scherpe kantjes worden er afgehaald door termen als “geneigd tot”, “soms”, “enige afwisseling” en “je niet al te zeer bloot te stellen”. De kans dat we hier intrappen is dus groot, dat blijkt wel uit de hoge scores van al die studenten.

Maar het werkt ook op een veel minder subtiele manier en dan hebben we het over de horoscopen in de astrologie. Daarin wordt de hele mensheid ingedeeld in slechts 12 groepen en vinden de aanhangers (of stiekeme aanhangers) bij het lezen van hun dagelijkse horoscoop

van drie algemene en achter een bureau verzonnen zinnen, dat er “treffende” dingen worden gezegd.

De oorzaak van dit fenomeen is uiteraard weer ons fraaie zelfbeeld dat we willen koesteren. We filteren ter bevestiging de goede eigenschappen die we lezen eruit en ontkennen of vergeten alles wat niet klopt met ons zelfbeeld. Dat doen we, zonder uitzondering, allemaal, dus daar is in zijn algemeenheid best mee te leven. Bent u toch een beetje nieuwsgierig geworden, wees dan eens extra alert op dit fenomeen wanneer u zich “herkent” in een algemeen artikel over biljarten in de krant, de jubelende toespraken bij uw jubileum of zelfs de in de functie-eisen in een functiebeschrijving van een (veel) hogere functie bij de concurrent die u “op het lijf geschreven zijn”. Kritisch zijn is het devies en wie daar goed in wordt, kan er een hoop plezier aan ontlennen.

Lichaamstaal: niet te vermijden, dus wees er alert op



Denkertje

Tijdens mijn sollicitatiegesprek deed ik me voor als een zeer intelligent persoon. Ik snap niet dat ze al na twee minuten door hadden dat ik dat niet was.

We communiceren met taal en met schrift, maar meer nog met ons lichaam. We noemen dat non-verbale communicatie. Onderzoek laat zien dat meer dan 50% van wat we opvangen in een gesprek bepaald wordt door de lichaamstaal van onze gesprekspartner. Vervolgens blijkt ook nog dat de wijze waarop iemand praat (toonhoogte en intonatie) ons meer vertelt dan de woorden die worden uitgesproken. Onze eerste ontmoeting met een onbekend persoon wordt bijna geheel in beslag genomen door onze focus op de lichaamstaal van die onbekende. Wat hij of zij zegt tijdens de eerste beleefde kennismaking, ontgaat ons ten ene male en zelden herinneren wij ons nog de naam van die persoon, ook al heeft die dat duidelijk uitgesproken.

Via ons lichaam uiten we onze emoties en door de lichaamstaal van een ander “te lezen” proberen we er achter te komen wat die ander nu precies voelt of bedoelt. Als we geen kennis kunnen nemen van de lichaamstaal van iemand die ons wat wil vertellen, bijvoorbeeld via een

e-mailtje, dan merken we hoe snel we die boodschap verkeerd kunnen interpreteren. Bedoelt iemand dat nou serieus of maakt hij een grapje? Als we tegenover iemand zitten, zien we dat onmiddellijk. Zelfs via de telefoon, als we de ander horen en dus ook zijn intonatie horen, kunnen er misverstanden ontstaan, omdat we die ander niet zien en dus zijn lichaamstaal niet kunnen “lezen”.

We lezen niet alleen iemands lichaamstaal, we maken er zelf ook veelvuldig gebruik van. Meestal onbewust, maar in bijna alle gevallen niet te vermijden. We gebruiken onze handen als we praten, ons gezicht “spreekt boekdelen” als we iets niet geloven en zelf onze hele houding past zich aan de situatie aan. Zo uitbundig als we kunnen zijn met onze vrienden in de kroeg, zo gereserveerd kunnen we met onze armen over elkaar achterover leunen aan tafel met onze chef tijdens een functioneringsgesprek.

Ook al zit u rustig op uw stoel tijdens de beurt van uw tegenstander aan de biljarttafel, aan uw houding en uw gezicht is te zien wat u vindt van het spel van uw tegenstander of de beslissing van de arbiter. Zonder dat u ook maar één woord uitspreekt, kan een ander aan uw lichaamstaal zien dat u denkt: “daar heb je hem weer hoor met die klos”, “hallo, was dat geen biljardé?” of “allemachtig, wat een trage speler”. Aan onze lichaamstaal is te zien wat we denken, hoe we ons voelen, of we al dan niet aandachtig luisteren en of we iemand aardig vinden of niet.

Pokerspelers proberen hun lichaamstaal zoveel mogelijk uit te schakelen (vandaar het woord pokerface); dat levert onmiddellijk een zonderling persoon op. Dat voelt als onbenaderbaar, gevoelloos en geheimzinnig, zelfs tot angstaanjagend aan toe. Los van religieuze overwegingen, het verbod op boerka's is mede ingegeven door de ongewenste situatie die ontstaat als je in een ontmoeting of gesprek met iemand wiens gezicht je niet kunt zien, voor meer dan 50% niet weet wat die persoon nu precies bedoelt. Lichaamstaal is een essentieel onderdeel van onze communicatie. In de psychologie is er veel onderzoek gedaan naar lichaamstaal en opleidingsinstituten springen daar gretig op in door cursussen te geven om beter met je lichaamstaal om te gaan. Vooral bij sollicitatietrainingen wordt er veel aandacht aan dit aspect gegeven. Ga niet achterover leunen met je armen over elkaar; dat is een afwachtende, defensieve houding. Buig wat naar voren, daarmee geef je aan dat je geïnteresseerd bent.



Een mooi voorbeeld van aangeleerde lichaamstaal ziet u hiernaast. De onderhandelaars van het gedoogkabinet van Mark Rutte komen hier alle drie op dezelfde wijze naar buiten. Hand nonchalant in

de zak, een ferme tred en een open, vriendelijk gezicht naar de buitenwereld. Dit zijn mannen die er tegen aan gaan! Professionele P&O-functionarissen die personeel

moeten aannemen, prikken onmiddellijk door de voorgewende lichaamstaal heen, maar ook zonder studie zien wij onmiddellijk dat dit geen spontane lichaamstaal is.

Deze mannen zijn doodmoe van het onderhandelen en Wilders is helemaal niet tevreden! Het effect is dan ook meestal precies het tegenovergestelde van wat we willen bereiken. De ander prikt door de voorgewende lichaamstaal heen en voelt zich bedonderd. “Mooie praatjes”, denken we dan al gauw en iemand die ons voor de gek wil houden met zijn lichaamstaal, zal op andere gebieden ook wel niet te vertrouwen zijn. Die laatste conclusie mogen we natuurlijk niet zomaar trekken, maar de eerste wel: iemand die lichaamstaal voorwendt, probeert ons op het verkeerde been te zetten en dat stellen we meestal niet op prijs.

Lichaamstaal is de spiegel van onze ziel en als we daar dus iets aan willen veranderen, dan zullen we weer bij ons zelf te rade moeten gaan. Wie zich niet ergert aan zijn tegenstander of aan de arbiter, zal dat ook niet laten blijken. Dan hoef je geen moeite te doen om krampachtig aangeleerde lichaamstaal te gaan veinzen; je laat dan automatisch zien (zonder enige moeite) dat je je tegenstander of de arbiter respecteert.

Empathie: mag het ietsjes meer zijn?



Denkertje

Ik ben zeer empathies, Als iemand een nare ervaring aan mij vertelt, neem ik het gesprek onmiddellijk over en vertel mijn ervaringen die veel erger zijn dan wat ik net heb gehoord.

Empathie is een ander woord voor *inlevingsvermogen*, de kunde of vaardigheid om je in te leven in de gevoelens van anderen. Het woord empathie is afgeleid van het Griekse woord *empathia*, of invoelen. Baby's hebben dit vermogen ook al (zij het in beperkte mate). Als andere baby's huilen, huilen ze mee (altijd leuk op een consultatiebureau als er meerdere kinderen een vaccinatie krijgen). Ook imiteren zij gezichtsuitdrukkingen van verschillende emoties, maar empathie ontwikkelt zich (als het goed is) vooral in de kleuterjaren; kinderen kunnen anderen al troosten, maar ook voor de gek houden (foppen). Dat kan namelijk alleen als je je kunt voorstellen hoe een ander zich voelt.

Bij dieren zien we empathie (in beperkte vorm) alleen bij de hogere primaten als sommige apen en dolfijnen. Een sterk vermoeden van empathie bij dieren is gekoppeld aan hun vermogen zichzelf te herkennen in een spiegel. Sommige apen kunnen dat; honden niet, zodat de

vermeende affectie van honden ten opzichte van hun baasje vooral gestoeld is op het welzijn van de hond zelf (te eten krijgen, geaaid en uitgelaten worden).

Waarom schenken we aandacht aan deze eigenschap als we ervan uitgaan dat de meeste mensen in staat zijn om zich te kunnen inleven in de gevoelens van anderen?

Welnu, we kunnen het wel, maar we doen het zo weinig!

Laten we ons eens even beperken tot de sport en we beschouwen "op afstand" een normale voetbalwedstrijd op een normale zondagmiddag bij een normale vereniging met normale spelers op het veld en normale toeschouwers langs de lijn. Ook al loopt die wedstrijd niet uit de hand, dan nog is het gevloek en gescheld op het veld en langs de lijn niet van de lucht. De tegenstander komt altijd te hard in, de scheids heeft "geen gevoel voor de situatie", de grensrechter is partijdig, je eigen teamgenoten staan te lummelen terwijl jij je het vuur uit de sloffen loopt en de trainer grijpt elke twee minuten in wanhoop naar zijn hoofd om het publiek er toch maar van te overtuigen dat hij het zijn spelers in de training best wel goed heeft verteld, maar ze nu op het veld al zijn goede adviezen compleet zijn vergeten. Als we gewonnen hebben, lopen we het veld af met een air van "nogal wieses tegen zulke sukkels" en hebben we vooral oog voor onze eigen prima prestaties en het bier in onze kantine.

Nee, we overdrijven niet. We maken ons absoluut niet druk hoe de scheids zich voelt na afloop, of de goedwillende grensrechter. Die hebben namelijk ook gevoelens en die voelen zich gewoon rot na afloop van de wedstrijd. Allemaal op vrijwillige basis om al die teams te kunnen laten spelen, geen enkele intentie om wie dan ook te benadelen en dan compleet verrot gescholden worden omdat je naar eer en geweten een beslissing neemt. Denken we daar aan? Nee, daar denken wij niet aan. We denken alleen aan ons zelf op het moment dat er een beslissing wordt genomen die ons niet bevalt. Onze reactie is bijna altijd impulsief, egoïstisch en veelal gebaseerd op een verkeerde interpretatie van de bedoelingen van de ander.

Ga maar eens na hoe u reageert in de volgende situaties:

- Een medeweggebruiker haalt u in met 80 km/uur in de bebouwde kom. Wat een eikel, niet? Kan, maar misschien zit zijn zoontje naast hem met een diepe snee in zijn duim en is pa met spoed op weg naar de eerste hulp in het ziekenhuis. Kan, toch? Zou u zelf namelijk ook doen, maar het is niet het eerste waar u aan denkt.
- Een automobilist achter u heeft al twee keer getoeterd. Wat een irritante vent, toch? Kan, maar gebeurt echt niet zo maar. Waarschijnlijk wil hij of zij u waarschuwen voor een openstaande achterklep, een openstaande achterdeur of een lekkende benzinetank. Zou zomaar kunnen en waarschijnlijk is het ook zo iets, maar het is niet het eerste waar u aan denkt.

- Wat is uw reactie als een arbiter een carambole aftelt omdat ie mis is, terwijl u ervan overtuigd was dat ie raak was? In eerste instantie: de arbiter stond niet goed, hij keek niet goed en de tegenstander had ook wel eens mogen zeggen dat de bal raak was.

Met andere woorden: eerst komen onze eigen gevoelens naar voren, onze eigen interpretaties en daarop gebaseerde reacties. Bijna nooit vragen we ons *als eerste* af hoe de ander zich voelt. Ja, na afloop van de wedstrijd, dan willen we er nog wel eens over nadenken met af en toe een excuus aan de tegenstander of de arbiter.

Kortom, empathie is wat ons onderscheidt van de (meeste) dieren. Met onze prachtige eigenschap "Inlevingsvermogen" zijn we in staat om onze kinderen evenwichtig op te voeden, sociale contacten te leggen, medebewoners van deze aarde te respecteren en een bijdrage te leveren aan het welzijn van de mensheid. Dat klinkt hoogdravend, maar dat is het niet. Inlevingsvermogen betekent zondermeer een betere wereld. Wie dat mist, is er "trots" op een tegenstander in de boxing knock-out geslagen te hebben of een collega in een vergadering eens even flink op haar nummertje te hebben gezet. Denk daar maar eens aan als u weer eens moppert, scheldt of roddelt. Op dat moment vraagt u zich niet af hoe die ander zich voelt. Vandaar ons advies: empathie, het mag best ietsjes meer zijn.

Mind tuning: zo kan het dus ook



Denkertje

Ik kwam laatst een verstandelijk gehandicapte te-gen die het hele spoorboekje van Europa uit zijn hoofd kende. "Hoe doe je dat?" vroeg ik verbijsterd. "Hoe bedoel je", vroeg hij verbaasd, "zijn er nog andere belangrijke dingen in dit leven dan?"

In deze laatste column nu eens geen psychologische verhandeling over irritant of lastig gedrag (voor jezelf), maar een paar psychologische tips om beter te gaan biljaren. Deze tips zijn met name gebaseerd op het boek "The Inner Game of Tennis" van W. Timothy Gallwey (1974) en het boek "Biljarten is de expressie van de zoektocht naar harmonie tussen lichaam, geest en techniek" van Stany Buyle (1999).

Gallwey heeft zijn boek over tennis geschreven, maar zijn visie is één-op-één toe te passen op alle sporten waarbij het aankomt op behendigheid en concentratie. Zijn theorie komt erop neer dat we weliswaar ons verstand (de geest) nodig hebben om wat te leren, maar dat de uitvoering van onze techniek volledig geregeld wordt door ons lichaam en dat onze geest tijdens de wedstrijd de boel alleen maar verstoert. In onze gedachten zijn we

bang voor de tegenstander, bang om te missen en bang om af te gaan. Het gevolg is verder dat onze geest de regie gaat opeisen over de uitvoering en dan gaat het faliekant mis. Hoe vaak hoor je niet een biljarter, voordat hij stoot, al zeggen dat hij waarschijnlijk gaat missen? En ook al zeggen we het niet, we denken het vaak wel. Het probleem is dat we daarmee feitelijk ons lichaam opdracht geven om te missen! Gallwey onderscheidt 4 stappen om tot optimaal spel te komen:

Niet oordelen

Oordeel niet over een misser, maar beoordeel wat er mis is gegaan om ervan te leren. Oordelen betekent dat je jezelf stom vindt dat je gemist hebt, dat je het waarschijnlijk nooit zult leren of nog erger, daar hebben we het al over gehad, dat de oorzaak en de schuld bij iets of iemand anders ligt. Oordelen is negatief en levert negatieve gevoelens op die ons weer belemmeren bij de volgende stoot. Beoordelen daarentegen is neutraal. Je hebt een fout gemaakt en je beoordeelt waar dat aan ligt: te hard gestoten, verkeerde houding, verkeerde inschatting of niet geluisterd naar je lichaam. Door te beoordelen, wordt je sterker en blijf je rustiger; dat komt je spel alleen maar ten goede.

Jezelf programmeren met visuele beelden

Dit betekent dat je niet stoot en daarna wel ziet wat er gebeurt, maar dat je vooraf feitelijk al weet wat er gaat gebeuren. Je ziet als het ware de stoot al helemaal uitgevoerd worden, inclusief de loop van alle ballen, voordat je gestoten hebt. Je hebt dus vooraf al een beeld

hoe de stoot gaat verlopen en die stoot levert een goede carambole op. Je lichaam, die het moet doen, krijgt aldus de opdracht om het goed te doen en niet, op basis van negatieve gedachten, om het verkeerd te doen.

Het laten gebeuren

Gallwey is ervan overtuigd dat het lichaam, zonder ingrijpen en bemoeienis van de geest, de uitvoering van de stoot voor zijn rekening moet nemen. Je lichaam heeft geleerd hoe een bal te raken en laat het dan ook aan je lichaam over. "Bemoei" je er dus niet mee, is zijn advies.

Concentratie

Uiteraard schenkt Gallwey de nodige aandacht aan concentratie, wat inhoudt dat je je richt op één ding, je spel, en je niet laat afleiden door andere zaken om je heen. Stany Buyle gaat daarin veel verder, zodat we dit aspect verder bij hem behandelen.

Stany Buyle was een zeer goede biljarter uit België, die (hoe curieus) het licht in een van zijn ogen verloor tijdens een potje tennis. Buyle heeft zich op de psychologie van het biljarten gericht en onderscheidt ook 4 fasen voor een goede afstoot: Visualiseren op basis van goede ervaring (hetzelfde als wat Gallwey zegt), onherroepelijk beslissen (als je twijfelt, twijfelt je lichaam ook en produceert dan een stoot die een beetje het gemiddelde is van je twijfels, met een misser als gevolg), stoten en nastoten (vooral rustig nastoten levert én een betere stoot op én houd je rustig) en concentratie op basis van zelfhypnose. Op dat

laatste gaan we wat dieper in, zonder dat we mystieke zaken oprakelen of enge dingen gaan doen.

Iedereen heeft wel eens het gevoel tijdens een potje biljart dat het allemaal "als vanzelf" gaat. Je denkt amper na en de ene na de andere carambole is raak. Je bent je van niets bewust, anders dan de ballen op de biljarttafel. Achteraf zegt zo'n speler wel eens dat het leek alsof hij in een "flow" zat. Heel anders dan dat je aan het "werken" bent en elke stoot als een fysieke opgave wordt ervaren.

Die "flow" is feitelijk een opperste vorm van concentratie, die je ook kunt omschrijven als een zekere hypnotische toestand. De definitie van een hypnotische toestand is een bewustzijnstoestand waarin er een verhoogde aandachtsconcentratie bestaat in een beperkt waarnemingsveld. Deze toestand gaat gepaard met gedeeltelijke of volledig wegvallen van de zintuiglijke ontvankelijkheid voor de gehele overige situatie en het wegvallen van rationele of motorische reacties daarop.

Dat is nu precies de gewenste toestand die ook Gallwey voor ogen staat. Laat het gebeuren, laat je lichaam het doen, bemoei je er niet mee. Buyle pleit er dan ook voor om jezelf in zo'n bewustzijnstoestand te brengen, jezelf als het ware te hypnotiseren, of, als je dat een eng woord vindt, jezelf super te concentreren. Buyle geeft een drietal tips om in zo'n toestand te geraken.

Luister voorafgaande aan de partij naar muziek waarvan je weet dat je daar helemaal "in op kunt gaan". Dat zal

uiteraard per individu verschillen, de een wordt gek van Jazz, de ander zwijmelt er helemaal in weg.

Verder kun je rustig worden van ademhalingstechnieken, waarbij je bewust adem haalt en vooral adem haalt met je onderlichaam, je buik dus en niet met je borst.

Tijdens de partij kun je op zoek gaan naar dingen die je rustig maken, waarop je je kunt fixeren en die je wellicht in een zekere "trance" kunnen brengen. Je eigen ademhaling bijvoorbeeld of de loop van de ballen op tafel.

Wij zijn ons ervan bewust dat de aanpak van Gallwey en Buyle niet zomaar onder de knie te krijgen is. Onze geest laat zich niet zomaar het zwijgen opleggen en zal constant proberen de regie in handen te nemen, vooral als het toch niet lekker loopt of als u (ver) achterstaat. Dan gaat u zich wellicht weer ergeren aan uw spel of de tegenstander, of schieten er allerlei strategieën door uw hoofd om meer aandacht te geven aan uw verdediging. Nu behoort verdedigend spel (binnen de regels) zeker tot de biljartsport, maar als u alleen maar bezig bent om ervoor te zorgen dat uw tegenstander niet scoort en geen prioriteit meer legt bij het zelf scoren, gaat dat onmiddellijk ten koste van de noodzakelijke "flow". Alleen maar verdedigend spelen is "beredeneerd" spelen (met de geest) en dat is in strijd met het beginsel van "loslaten", waarbij het lichaam het werk moet doen. De oplossing hiervoor ligt bij het trainen, waarbij u een verdedigende positie na een eventuele misser standaard onderdeel laat uitmaken van de stoot. Met andere woorden: verdedigen is niet ad hoc op het moment dat de geest zich ermee

gaat bemoeien, maar verdedigen maakt onderdeel uit van uw spel en uw lichaam weet na enige tijd dus wat de bedoeling is. Op die manier blijft de flow erin.

Gaat u zich toch ergeren, richt u dan onmiddellijk op andere dingen die u rustig maken. Ontspannen rechtop zitten, ademhalen met het onderlichaam en concentratie op de loop van de ballen op het biljart. En tenslotte: blijf vooral plezier ontlennen aan het "spelletje". Wees realistisch; de tegenstander kan gewoon beter zijn, gun hem dat ook. Iedereen kan een goede winnaar zijn, maar weinigen kunnen een goed verliezer zijn. Toch kan ook dat laatste voldoening geven als u tot de conclusie komt dat u beter om kunt gaan met negatieve gevoelens. Die eigenschap kenmerkt de ware sportman of vrouw.

Nawoord

Welaan, dat was het. Negen columns om je bewust te maken van je gedrag en een met tips om beter te gaan biljarten. Feitelijk zijn alle columns erop gericht om beter te gaan biljarten en, als mooie bijkomstigheid, om daarmee ook een evenwichtiger mens te worden, die zichzelf beter kent en daardoor meer respect afdwingt bij anderen. Onze invalshoek was de psychologie; welke psychologische oorzaken liggen ten grondslag aan uw gedrag. Wie de columns goed gelezen heeft, zal, met ons, tot de conclusie moeten komen dat wij ons als mensen graag zien als kroon op de schepping of de evolutie en ons graag zien als rationeel denkende wezens, maar dat de praktijk toch vooral laat zien dat wij emotionele wezens zijn, waarbij de logica het nogal eens laat afweten. Emoties maken ons tot mens, zeker weten. Zonder emoties zouden we niet kunnen genieten van een prachtig concert, van onze kleinkinderen of van een adembenemend uitzicht in de natuur. Zelfs verdriet voegt iets toe aan ons mens zijn, omdat we daarmee laten zien dat we betrokken zijn bij anderen of anderen kunnen missen. Gelukkig hebben we emoties en gedragen we ons niet als een emotieloze dr. Spock uit de serie Startrek. Zonder emoties geen empathie en dat zou een "schrane" mensheid tot gevolg hebben.

Maar soms krijgt emotie de overhand en blokkeert ons gezond verstand; de logica legt het dan af en dat doet afbreuk aan de rationele mens, die we zo graag willen zijn.

We zien dat bij religies (meer dan 5 wereldreligies claimen de "ware" godsdienst te verkondigen en logisch gezien kan dat niet waar zijn), we zien dat als we nadenken over onze eigen begrafenis (het liefst een mooi plekje met "uitzicht" op zee en Corrie Konings in de aula omdat ik dat zo mooi vind "klinken") en we zien dat in allerlei vormen van bijgeloof, van een onschuldig praten tegen de ballen tot bizarre bestuurlijke of politieke besluiten gebaseerd op horoscopen en bezoeken aan zelf benoemde waarzegsters. Onze kijk op andere culturen is vaak niet gebaseerd op kennis en feiten, doch op vooroordelen en logisch onjuiste conclusies. En tenslotte, dat hebben we gezien in de column over "blinde vlek", hebben we allemaal een volstrekt verkeerd zelfbeeld, gebaseerd op eigenschappen die we graag zouden willen hebben, maar die in werkelijkheid daar flink van af kunnen wijken.

In onze columns hebben wij op een milde manier de psychologische achtergronden van uw gedrag zichtbaar gemaakt, met als doel dat u beter gaat biljarten. Ondertussen hopen wij toch een beetje stiekem dat u de aangereikte stof wat breder trekt, zodat u er ook baat bij heeft naast uw hobby in biljartland.

Wij hopen dat we daarin een steentje hebben kunnen bijdragen. Wij vonden het in ieder geval ontzettend leuk om te doen!

Sandra en Hans Eekels