

Een woordje vooraf.

Je leeft prettig als je kunt zeggen: ik ben leuk. Hidde dacht alleen: ik ben niet leuk. Hij dacht dat zijn klasgenootjes hem ook niet leuk vonden. Dit dacht hij omdat ze hem nooit vroegen om met hen te spelen. Hidde dacht dat ze zijn trui niet mooi vonden. Hij dacht dat ze niet met hem praatten omdat ze hem stom vonden. Hij denkt daar elk moment van de dag aan. Aldoor die gedachte: ik ben niet leuk. Toch heeft Hidde een gewone trui. Een gewone broek. Gewone schoenen. Hidde heeft gewone haren. En een gewoon gezicht. Hidde had misschien thuis het grootste plezier met zijn broertje. Toch steeds weer die gedachte: ik ben niet leuk. Het was een 'bedacht' gevoel.

Het was een *plaatje*. Met *plaatjes maken of onzuiver voelen* wordt bedoeld het proces waarbij je zo sterk gaat geloven in hetgeen je bedacht hebt dat het lijkt alsof de gevoelens vanuit jezelf omhoog borrelen. Die gevoelens zijn niet gebaseerd op de werkelijkheid, maar op de situatie zoals je die zelf construeert in je hoofd. Hidde bedacht het plaatje 'ik ben niet leuk'. Dat hij zich niet leuk vindt, komt uit hemzelf. Zijn klasgenootjes ontwijken hem, maar dat is niet omdat ze hem niet leuk vinden. Dat is omdat Hidde niets laat zien van zichzelf en zij hem niet kennen. Onbekend maakt onbemind. Hidde is, wat in de psychologie heet 'niet assertief'. Dat betekent dat Hidde niet zelfbewust is, niet zelfverzekerd. Respect hebben voor jezelf is belangrijk om assertief te kunnen reageren. Want waarom zou je opkomen voor jezelf als je jezelf niet de moeite waard vindt? Mensen die zichzelf respecteren, durven hun verlangens en wensen kenbaar te maken zonder zich ervoor te schamen of zich schuldig te voelen. Je hebt recht op je eigen gedachten, op je eigen gevoelens, op je eigen verlangens. Je mag je eigen keuzes maken, want het is jouw leven.

Er was een verschil in handelen vanuit wat Hidde echt voelde en wat hij dácht dat hij voelde. Toen hij een gevoel ontwikkelde vanuit het plaatje 'ik ben niet-leuk', was dat niet wat hij werkelijk voelde, maar het was wat hij dácht dat hij voelde en wat hij zich vervolgens emotioneel had ingeleefd. Vanuit dat neppe onzuivere gevoel handelde hij en trok zich terug.

'Ik ben bang voor de andere kinderen', zegt Hidde. 'Ik ben bang dat ze me uitlachen, ik ben bang dat ze me willen slaan.' Hidde wil niet meer naar school, maar hij wil wel met hen spelen. Dus een probleem. In de kast hangt het harnas dat hij van zijn opa en oma heeft gekregen voor zijn verjaardag. Die doe ik aan, denkt Hidde, dan kan mij niks meer gebeuren. Hidde pantserde zich in de hoop dat hij vanaf nu onaantastbaar zou zijn. Hidde vertrouwde zijn zuivere gevoel niet (meer). Hidde zou met zijn gewone trui, met zijn gewone schoenen, met zijn gewone gezicht, met de mogelijke vriendschap van zijn broertje gevoeld kunnen hebben dat hij ook wél deugde. Toch vertrouwde hij uitsluitend op het negatieve plaatje en dacht hij dat hij niet-leuk was. Hij creëerde dus zijn eigen doemscenario van een niet-leuke domme jongen in een vijandelijke wereld. Een jongen als Hidde voert strijd met een irreële vijand. Hidde voelde zich anders, anders dan de andere kinderen. Hidde in het begin van het verhaal was zich nog niet bewust dat zijn denken hem een plaatje had voorgeschoteld dat niet strookte met de werkelijkheid. Hidde dient te stoppen met de aanmaak van die gedachten. Hij kan gaan voelen wat hij echt voelt; zuiver voelen. Als Hidde zijn plaatje zou loslaten, als hij zich zou openstellen voor wat hij echt voelt, zou zuiver voelen zijn deel worden en voelt hij dat hij er ook mag zijn.

Hidde zit aan zijn tafeltje in de klas in zijn harnas. Hij zegt dat het is alsof hij in een doos zit; er is geen enkel contact meer met de buitenwereld. Of toch? Er kruipt een spinnetje door de helm van het harnas dat Hidde draagt. Het kriebelt Hidde. Hidde voelt dat. Dat gevoel brengt hem tot een reactie: hij lacht. Van de weeromstuit lacht iedereen mee. Hidde is er doorheen. Nu vindt Hidde hun lachen wel leuk. Nu voelt hij zich niet anders; ze lachen immers met zijn allen. Hidde is aangekomen bij zijn eigen gevoel; daarom kan hij als zijn klasgenootjes vragen: 'Kom je mee spelen?' zeggen, 'ja', want die vraag voelt hem goed.

Hidde kwam niet eerder op het idee om verandering te brengen in zijn gedachte. Hij diende dat bedachte plaatje te stoppen door zijn gedachten in twijfel te trekken en te zien dat hij het plaatje zelf had bedacht: niet de kinderen van zijn klas hadden gezegd dat hij niet mee mocht doen, of dat zijn trui niet mooi was of dat hij altijd stom was. Hoe Hidde over zichzelf dacht, dat bepaalde zijn gedrag.

Met andere woorden: hoe hij zich gedroeg, werd bepaald door het beeld dat hij van zichzelf had. Hidde deed tot voor kort niets om contact te maken met zijn klasgenootjes en trok zich terug. Dit lokte bij zijn klasgenootjes de reactie uit van: Hidde wil niks, die hoeft je niet te vragen. Ze negeerden hem. Hun reactie bevestigde het beeld dat Hidde had van zichzelf: ik beteken niks. Omdat Hidde zich niet leuk voelde, ging hij zich vervolgens niet-leuk gedragen. Hidde trok zelfs een harnas aan. Toen hij dat deed zagen de kinderen van zijn klas hem helemaal niet meer. Ze speelden om hem heen en Hidde voelde zich vervolgens nog meer afgewezen.

Zo ontstond er een vicieuze cirkel, die het idee dat Hidde over zichzelf had, steeds bleef versterken. De vicieuze cirkel werd echter doorbroken door de komst van het spinnetje dat in het harnas van Hidde kroop en niet alleen hem, maar alle kinderen, aan het lachen maakte. Door dat sámen lachen voelde Hidde zich plotseling één met hen. Dat voelden de kinderen ook zo, want zij vroegen hem daarna om met hen te komen spelen.

Om in zijn situatie in het vervolg assertiever te kunnen communiceren kan Hidde twee dingen leren. Ten eerste leren ingaan op wat de kinderen in zijn klas over zichzelf vertellen. Ten tweede leren iets te vertellen over zichzelf. Dus ten eerste kan Hidde oefenen te luisteren naar de anderen en te reageren op hen. Als hij ingaat op de informatie die zijn klasgenoten over zichzelf geven, worden twee dingen bereikt: Hidde heeft iets om over te praten en hij vermijdt die afschuwelijke stiltes waarin hij zich afvraagt: wat moet ik zeggen? Bovendien, en dat is nog belangrijker, hij spoort de ander aan iets meer over zichzelf te vertellen doordat hij belangstelling toont voor de dingen die voor hen van belang zijn en wekt hij vriendschap. Het tweede dat Hidde kan leren om om te gaan met zijn klasgenoten is dat hij iets vertelt over zichzelf. Assertief iets vertellen over zichzelf, over wat hij denkt en voelt en wat hij wil en hoe hij reageert op de informatie van de ander doet de communicatie van twee kanten doorstromen.