

# JE BENT LEUKER DAN JE DENKT

(ECHT WAAR!)



Twijfel je na een gesprek met iemand weleens of je wel interessant of gevat genoeg bent? Nergens voor nodig: mensen vinden je vaak leuker dan je denkt. En dat is ook goed nieuws voor Fleur (40).

TEKST FLEUR BAXMEIER | BEELD GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK

De krullenbol tegenover me wuift naar een passerende ober. Snel kijk ik op mijn horloge. Hoelang sta ik al met haar te praten? Vrijwel meteen vanaf het moment dat ik binnenkwam, dus minstens een half uur. Dat is best lang voor iemand die je net hebt leren kennen, peins ik. Weliswaar vind ik haar interessant en grappig, maar andersom verveelt zij zich waarschijnlijk kapot met mij. Zou ze zich al hebben afgevraagd hoe ze op een aardige manier van me af kan komen? Terwijl de ober nadert, voel ik mijn onzekerheid groeien. *Even naar de wc*, mime ik voordat ik een nieuw drankje krijg en ze nog langer aan me vastzit. Go-go-go!

*Fastforward* naar een paar uur later. Ik sta nog op dezelfde netwerkbordel voor journalisten, maar word nu omringd door een club oud-collega's. We hebben gekletst, gelachen en gedanst en nu is het moment van gaan gekomen. "Hé, jij ook nog steeds hier?" vraagt de krullenbol als ik haar bij de garderobe weer tegenkom. "Jij woont toch ook in Utrecht? Kan ik met je meerrijden?" Ik knik en in de auto beginnen we te kletsen. "Ik vond het zó leuk om je vanavond te ontmoeten. Wat je schrijft, volg ik al heel lang. Wist je dat? En nu blijk je in het echt nog leuker te zijn dan ik al dacht."

Eerlijk is eerlijk: ik dacht even dat ze me wilde versieren. Maar ja, ik val niet op vrouwen, zij vertelde me eerder al over haar man en baby, dus dit moest bijna wel gaan om een welgemeend compliment. Een

dat ik me zelfs jaren later nog herinner, omdat ik het totaal niet zag aankomen. Ontmoet ik nieuwe mensen, dan ga ik er automatisch vanuit dat ze me niet bijster boeiend, leuk of lollig zullen vinden. Prima te doen voor even, maar niet wereldverheffend, zo iets. Dat de collega-journalist-met-het-krulhaar hardop benoemde dat ze het een plezier vond om met me te praten, kwam voor mij als een verrassing. Ik had er eigenlijk nooit over nagedacht dat die mogelijkheid ook bestaat.

## ONNODIG GETWIJFEL

Voor de goede orde: ik ben niet extreem verlegen of anderszins sociaal beperkt. Sterker nog: het is mijn *daily business* om met bekende en onbekende Nederlanders in gesprek te gaan en daar een inspirerend verhaal van te maken. Maar de verhouding journalist-interviewkandidaat is er wel eentje die ik begrijp en waar ik zelfverzekerd in sta. Het wordt een ander verhaal als het gaat om een gesprek waarin ik niet alleen de vragensteller ben, maar ook iets van

ONTMOET IK NIEUWE MENSEN,  
DAN GA IK ER AUTOMATISCH  
VANUIT DAT ZE ME NIET  
BIJSTER BOEIEND VINDEN

mezelf moet laten zien. Dan slaan de twijfels toe. Vinden ze me wel aardig? Ben ik grappig genoeg? Vallen ze niet in slaap bij mijn verhalen, praat ik te veel of juist te weinig en zit dat borrelhapje van net nu tussen mijn tanden?

En ik ben niet de enige die worstelt met dit soort getwijfel, want uit onderzoek van de universiteit van Chicago blijkt dat de meeste mensen zichzelf overmatig kritisch beoordelen in sociale interacties. Zo vragen ze zich af of ze zich wel goed gedragen, zijn ze onzeker over de onderwerpen die ze al dan niet aansnijden en zijn ze bang dat hun grapjes niet goed vallen. Klinkt mij bekend in de oren, maar misschien zijn al die zorgen wel totaal overbodig. Nieuw onderzoek wijst namelijk uit dat nieuwe gesprekspartners ons veel leuker gezelschap vinden dan we denken. We boren onszelf vaak de grond in, maar meestal vinden anderen ons hartstikke leuk en aardig.

## LIKING GAP

"We noemen dit de *liking gap*", zeggen onderzoekers Erica Boothby van Cornell University en Gus Cooney van Harvard. Dit zogenaamde 'gat' tussen perceptie en werkelijkheid houdt in dat we onderschatten hoe aardig anderen ons vinden nadat ze met ons praatten. We denken: die ander vond het vast niet leuk, maar uit diverse experimenten van Boothby en Cooney blijkt het tegendeel waar te zijn. Zij ontdekten ook dat zowel bij korte als mediumlange en XXL-gesprekken sprake is van de *liking gap*. »



# 'WE HEBBEN GEEN IDEE IN HOEVERRE ONZE BELEVING VAN EEN GESPREK KLOPT'

## 3x mind the gap

1

"Onderzoek waarom je denkt dat mensen je niet leuk/aardig/boeiend vinden", zegt sociaal psycholoog Karlijn Massar. "Is hun lichaamstaal defensief, leunen ze naar achteren, stoppen ze met vragen stellen?"

Is dat niet het geval, dan is het waarschijnlijk jouw perceptie van de situatie en dus niet hoe het echt is."

2

"Vraag je af wat ervoor zorgt dat je denkt dat mensen je niet leuk vinden. Ben je onzeker? Vind je jezelf niet grappig of slim genoeg? Of zijn er andere aspecten waarover je minder tevreden bent? Als je weet wat het is, kun je daar ook aan werken, bijvoorbeeld door een assertiviteitstraining te volgen."

3

"Relativeer. Bedenk dat het niet erg is als het een keer niet klikt met iemand. Misschien vind jij die persoon ook wel niet aardig. Waarom zou iemand die jij niet leuk vindt jou wel leuk moeten vinden?"

En – opvallend detail – dat de *liking gap* niet meteen verdwijnt als je elkaar eenmaal beter leert kennen, maar soms maanden tot zelfs een jaar kan blijven bestaan.

"Sociale relaties zijn belangrijk voor ons", zegt psycholoog, trainer, coach en schrijver Coert Visser. "Van oudsher hangen onze overlevingskansen af van de mate waarin je kunt samenwerken en omgaan met andere mensen. Een gesprek is altijd de eerste stap, dus dat willen we goed doen. De taken die we onszelf daarbij geven, zijn ingewikkeld, want we willen van alles tegelijk. Zo willen we zinvolle of interessante dingen zeggen, zodat de ander het gesprek als prettig ervaart. De tweede taak is dat we in de gaten willen houden hoe we overkomen en onszelf waar nodig bijsturen. En als laatste willen we óók nog inschatten hoe de ander ons beoordeelt, wat sowieso al lastig is."

### PESSIMISTISCHE GOK

Kortom: we zadelen onszelf bij elke nieuwe ontmoeting op met drie complexe taken die we tegelijk moeten uitvoeren. "Mensen denken vaak dat ze goed kunnen multitasken, maar onderzoek laat zien dat we onze aandacht maar moeilijk op meerdere dingen tegelijk kunnen richten", aldus Visser. "Het beste wat we kunnen, is een beetje switchen tussen de verschillende taken. Als je jezelf in een gesprek van alles oplegt, overbelast je jezelf. Je moet je natuurlijk concentreren op de inhoud, omdat je anders de draad kwijtraakt, en ondertussen wil je ook nog op je eigen gedrag letten. De ander ook nog in de gaten houden, is te veel gevraagd en lukt niet goed."

De *liking gap* kan volgens Visser ontstaan doordat we tijdens een gesprek zo bezig zijn met kritische gedachten over onszelf dat we de signalen van de ander niet oppikken. "Een mooi voorbeeld hiervan is het televisieprogramma *First dates*, waarin onbekenden voor het oog van de camera aan elkaar worden gekoppeld en een eerste date hebben. Hoe vaak gebeurt het niet dat een van de

twee in een onderonsje met de cameraman zegt dat hij niet weet of er een klik is, terwijl de ander even later volmondig 'ja' antwoordt op de vraag of er interesse is in een vervolgspraak? We hebben geen idee in hoeverre onze beleving van een gesprek klopt en doen er dan maar een gooi naar – die vaak te pessimistisch is."

### GEMISTE KANSSEN

Die *liking gap* klinkt in eerste instantie als iets onschuldigs. Een uiting van bescheidenheid, die in een tijd van Instagram-narcisme zo nu en dan meer dan welkom is. Maar als je constant het idee hebt dat mensen je niet aardig/leuk/interessant vinden, ga je vanzelf naar jezelf kijken als iemand die onbekwaam is in gesprekken voeren. Gevolg: je wordt voorzichtig en terughoudend in sociale contacten. Visser: "Als je meteen na een gesprek met iemand denkt dat hij of zij je wel saai zal hebben gevonden, stap je een volgende keer dat je diegene ziet minder snel op hem of haar af dan wanneer je zou weten dat hij of zij je best leuk en aardig vindt. En zo laat je eigenlijk een kans onbenut." Door de *liking gap* toe te laten in je hoofd, krijgt je zelfvertrouwen een knauw en loop je de mogelijkheid mis om nieuwe vrienden te maken. "Zonde en nergens voor nodig", zegt Visser. Hij adviseert daarom om bij pessimistische interpretaties meteen te denken aan die *liking gap*, zodat je je realiseert: hé, misschien denk ik wel te negatief over mezelf. Klopt het wel dat hij of zij mij niet aardig vindt? Visser: "Je kunt

**'ALS JE NA EEN GESPREK DENKT DAT IEMAND JE SAAI VOND, STAP JE EEN VOLGENDE KEER MINDER SNEL OP HEM OF HAAR AF'**



### Spotlight effect

"De *liking gap* komt deels voort uit wat wij het *spotlight effect* noemen", zegt sociaal psycholoog Karlijn Massar. "Het idee daarachter is dat mensen constant met zichzelf bezig zijn: hoe kom ik over op de rest? Gedraag ik me wel zoals het hoort, sta ik niet voor gek? Er is een studie gedaan waarbij proefpersonen met een raar, opvallend shirt een collegezaal werden ingestuurd. De proefpersonen voelden zich flink opgelaten, maar wat bleek? Zij hadden aanzienlijk overschat hoeveel mensen het shirt zouden zien en onthouden, want in werkelijkheid is iedereen vooral met zichzelf en niet met anderen bezig. De gemene deler van zowel de *liking gap* als het *spotlight effect* is dat we het idee hebben dat anderen constant op ons letten, terwijl dat helemaal niet zo is."

het jezelf ook makkelijker maken door niet te veel te willen in een gesprek, dus niet focussen op de inhoud én op jezelf én op de ander. Mijn tip: let wat meer op de ander. Richt je aandacht naar buiten in plaats van naar binnen." Volgens Visser is het goed om te letten op de signalen van interesse van de ander. Denk aan vriendelijke woorden die degene tegenover je zegt, een bemoedigende uitdrukking, een bevestigend knikje. Daardoor vallen aanwijzingen dat de ander het gesprek misschien best leuk vindt sneller op en voel jij je minder ongemakkelijk. "Maar het belangrijkste is dat je minder hoge eisen stelt aan jezelf", zegt Visser. "Sociale relaties zijn belangrijk, maar niet iedereen hoeft je aardig te vinden en niet alles hangt af van een gesprek. Zo maak je het voor jezelf minder zwaar en beladen, waardoor het minder lastig wordt om ontspannen te kletsen." Ik ga het proberen, jij ook? ◦