

Zelfs vogels zijn verlegen

Voor opa Otto

Zelfs vogels zijn verlegen

Manouk van Egmond



MAZIREL
PERS

Foto auteur: Léonie van Egmond
Ontwerp omslag: ST DUO
Ontwerp binnenwerk: Crius Group, Hulshout

Mazirel Pers is een imprint van Walburg Pers

ISBN 978 94 6249 939 3
e-ISBN 978 94 6249 940 9
NUR 770

© 2023 M.E. van Egmond p/a Uitgeversmaatschappij Walburg Pers, Zutphen
© 2023 Uitgeversmaatschappij Walburg Pers, Zutphen

www.mazirelpers.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord	7
1. 'Ik, verlegen? Nee hoor, ik ben gewoon heel gevoelig'	13
Wat is verlegenheid?	
De definitie van Manouk	14
De psychologie van persoonlijkheid	17
Eens verlegen, altijd verlegen?	25
'Opa was ook verlegen'	34
Zijn verlegen mensen hooggevoelig?	45
Verlegenheid, een foutje van de natuur?	54
2. 'Laat jezelf wat meer zien'	63
De afwijzing van verlegenheid	
Kan je wel praten?	64
Een psychologische verklaring voor de afwijzing van verlegenheid	71
Individualisering	80
Welke rol speelt de neoliberalisering van onze maatschappij?	95
3. Wat zijn de gevolgen? Van jezelf verstoppen tot een sociale angststoornis	109
'Ik deed maar alsof ik gehaast was.' Alles om te voorkomen dat mensen dachten dat ik bloosde	110
Noemen mensen je een 'bang vogeltje'? Dan word je dat ook	118

Stoornissen zijn om te genezen en voorkomen, verlegenheid niet	132
4. Op naar een betere wereld (voor verlegen mensen)	147
Een verlegen journalist, zonder kattenpersdienst	148
De maatschappij, dat zijn wij	153
Dit was toch géén zelfhulpboek?! Adviezen voor verlegen mensen	168
Epiloog	183
Dankwoord	185
Literatuur	187

Voorwoord

Ik kan het niet. Het was een van de eerste gedachten die in mij opkwam, toen ik het mailtje van mijn redacteur Annelies voor het eerst las waarin ze mij vroeg of ik misschien een boek over verlegenheid zou willen schrijven. Al was de vraag niet per se een verrassing, na de reactiestroom die op gang was gekomen.

Op 9 december 2020 had ik een stuk in NRC gepubliceerd met de kop: 'Ik ben verlegen en je hoeft mij daar niet van te genezen.' De intro luidde: 'Manouk van Egmond vindt haar verlegenheid geen tekortkoming meer, nu de rest van de wereld nog.' In het artikel had ik beschreven hoeveel last ik had gehad van de manier waarop mijn omgeving met mijn verlegenheid is omgegaan.

Ik schreef: 'Op de basisschool was het nog geen probleem dat ik Sinterklaas niet durfde aan te kijken, dat ik achteraan in de rij ging staan bij het afzwemmen of dat ik me achter mijn moeder verstopte als er thuis werd aangebeld. Ik had genoeg vriendinnetjes, deed het goed op school, dus dan ben je nog geen probleemgeval. Maar toen ik naar de middelbare school ging, begonnen goedbedoelende volwassenen mij onophoudelijk duidelijk te maken dat ik niet verlegen mag zijn. Ik weet nog goed dat het op de camping niet de bedoeling bleek om urenlang Harry Potter te lezen, in plaats van met leeftijdgenoten in het zwembad te hangen. "Wil je niet met X of Y op pad", werd er bezorgd gevraagd. Terwijl ik liever las over boekenwurm Hermelien die een toverdrank brouwde om van gedaante te veranderen, dan dat ik 'doen, durven of de waarheid' speelde met puisterige medepubers.

Ik schreef ook: 'Ineens werd het niet meer schattig gevonden om op je lip te bijten en niks te zeggen. Ik moest leren presenteren. Ik moest assertief zijn en voor mezelf opkomen. En als ik dat niet deed, werd ik afgestraft. "Kan je wel praten?", vroegen medeleerlingen. "Wat ben je stil", zeiden sommige docenten. Dat stopte niet toen ik op de universiteit zat. Verlegen mensen zijn natuurlijk geen fijn gezelschap op feestjes – "Je bent echt zo veel leuker met alcohol op!" Ze krijgen geen interessante carrière, hebben niet genoeg vrienden, kunnen eigenlijk gewoon niet gelukkig zijn, lijkt de gedachte.'

Paul van Tongeren, destijds Denker des Vaderlands, had ik stotterend gebeld om te vragen naar een verklaring voor de afwijzing van verlegenheid. Hij dacht dat de neoliberalisering van de samenleving er deels debet aan is. 'Er wordt bezuinigd op gemeenschappelijke ruimtes, voorzieningen en diensten, terwijl een bepaalde groep individuen rijker wordt.' Daar krijg je een competitie-samenleving van, zei hij, waarbinnen verlegenheid als een probleem of gebrek wordt gezien. 'Een verlegen persoon roept immers niet om het hardst: "Kom naar mijn kraampje."'

Michiel Westenberg, hoogleraar ontwikkelingspsychologie aan de Universiteit Leiden, liet ik zeggen dat verlegenheid een volstrekt normale eigenschap is die de overleving van de mensensoort heeft gediend. 'Het is een zeer robuuste eigenschap die ook bij andere dieren voorkomt. Zelfs vogels zijn verlegen.'

Vervolgens sloot ik af met een oproep: 'Laten we ons verenigen. Misschien niet op een feestje voor verlegen mensen, al lijkt me dat een best interessant experiment. Maar in de gedachte dat we met veel zijn, dat we normaal zijn (we zijn net als vogels!) en dat we ons door niemand hoeven te laten vertellen dat we niet goed genoeg zijn.'

Ik had tot dan toe weinig ervaring met lezersreacties. Ik werkte als freelance eindredacteur voor NRC, maakte voor de weekendrubriek Vrij korte stukjes over bijzondere hobby's van Nederlanders, en schreef af en toe een humaninterest-verhaal dat prima werd gelezen, maar niet met massale verontwaardiging of instemming werd ontvangen. Ik hoorde van de chefs of een stuk goed was of beter moest, en dat was het. Hopelijk vonden mensen het leuk om te lezen. Of niet. Ik zou er toch niet achter komen.

Maar op de dag dat het verlegenheidsstuk in de krant verscheen, gebeurde er iets anders dan normaal. Toen ik wakker werd, stonden er al berichtjes van NRC-collega's in mijn app en mail. Lieve reacties, van redacteurs die me gedichtjes over verlegenheid stuurden en mij een hart onder de riem staken, bezorgde reacties, van de collega's van het assertievere soort die zich afvroegen of zij niet over mij heen hadden gewalst, en reacties die ik het leukst vond: de bekentenissen van collega's die vertelden dat zij 'eigenlijk' ook verlegen zijn, maar doorgaans hun best doen om dat te verbergen.

Toen moesten de commentaren van de 'echte' lezers nog binnenkomen. Verrassend veel mensen bleken ook ervaring te hebben met verwoede pogingen van anderen om ze van hun verlegenheid af te helpen, en de vervelende gevolgen die dat opleverde. 'Herkenbaar' was een veelvoorkomende reactie onder mijn LinkedIn-post over het artikel, dat tot mijn schrik bij alle gebruikers van het platform onder de aandacht was gebracht. Ook op andere sociale media lieten lezers van zich horen.

'Ik was vroeger ook erg verlegen en moest op de kleuterschool elke dag in de hoek staan omdat ik mijn naam niet durfde te zeggen in de kring,' schreef iemand hartverscheurend.

Een docent schreef weer: “Wat was jij weer stil’, zei mijn moeder altijd tegen mij als klein meisje. [...] Hoeveel energie kostte het wel niet om van te voren altijd wanhopig iets te bedenken om in gezelschap te kunnen zeggen. En ga dan maar eens voor de klas staan, of voorlichting geven voor een aula vol ouders. Slapeloze nachten en rode vlekken in je nek!’

‘Dat verlegenheid en introversie als negatieve eigenschappen worden beschouwd, ervaar ik al mijn hele leven’, zei iemand die docent h ad willen worden. ‘Zodanig dat het me genekt heeft in mijn opleiding op de Pabo, en dat ik het in sollicitatiegesprekken steevast benoem onder de vraag “wat zijn je negatieve eigenschappen”.’

Het is natuurlijk heerlijk om te lezen dat mensen zich herkennen in je verhaal. Verlegenheid is inderdaad normaal, dacht ik verbaasd, alsof ik dat niet al stellig in mijn artikel had gezegd, maar ik voelde me ineens ook een stuk minder anoniem. Ik had contact met lezers, ze bestonden dus echt! En echte lezers kunnen ook kritisch zijn.

Soms gingen de commentaren over de inhoud van het stuk. De voorzitter van Stichting Stotterfonds was er bijvoorbeeld niet blij mee dat ik had geschreven dat ik stotterde toen ik met de Denker des Vaderlands belde. ‘Ik wil toch graag melden dat stotteren en verlegenheid niet per definitie samengaan. Zij [stotterende mensen] hebben weer last van het idee, dat men ervan uitgaat dat ze verlegen zijn en daardoor gaan stotteren.’

Maar ik kreeg ook vaak persoonlijke adviezen, bijvoorbeeld van mensen die zichzelf als hooggevoelig of introvert beschouwen. Of ik me er wel bewust van was dat verlegenheid vaak wordt verward met hooggevoeligheid of introversie. ‘Waarom zou je jezelf als verlegen labelen’, vroeg iemand me zelfs. ‘Daar maak je het probleem alleen maar groter mee.’

De commentaren trilden nog na, toen mijn huidige redacteur mailde. Of er niet een boek in het onderwerp zit? Ja, natuurlijk, dacht ik. Kennelijk leeft het. De opbouw had ik gelijk al bedacht. Het boek moest vier simpele vragen beantwoorden: 'Wat is verlegenheid', 'Waarom wordt verlegenheid niet geaccepteerd in deze maatschappij', 'Wat zijn de negatieve gevolgen daarvan' en 'Wat nu?' Ik verheugde me erop om experts te interviewen uit 'mijn' vakgebieden, filosofie en psychologie, en de verworven kennis in een persoonlijk verhaal te gieten waarin mijn vervelende ervaringen (hopelijk) iets liefs, grappigs of informatiefs zouden opleveren.

Ik verkneukelde me ook onmiddellijk over de mogelijkheid om op alle commentaren in te gaan. Ik zou in het voorwoord kunnen schrijven dat het feit dat stotteraars, introverten en hooggevoeligen het vervelend vinden om verlegen te worden genoemd, perfect illustreert dat verlegenheid als iets negatiefs wordt gezien. Dat we over iemand die zichzelf spontaan noemt nooit zouden zeggen dat-ie zichzelf niet dat label moet geven. Ik zou schrijven dat verlegenheid alleen een 'label' is, omdat het als een tekort wordt gezien, en dat dát juist het probleem is. Dat verlegen mensen last kunnen hebben van (vaak goedbedoelde) commentaren als 'laat jezelf eens wat meer zien'. Dat ze zich daardoor juist onzekerder over zichzelf gaan voelen en negatieve ervaringen opdoen waardoor ze sneller verkrampen. En dat de afwijzing van verlegenheid zelfs kan bijdragen aan de ontwikkeling van een sociale angststoornis; iets wat mij ook is overkomen en waarvoor ik in therapie ben gegaan.

Door een boek te schrijven, en dat te promoten, zou ik er misschien aan kunnen bijdragen dat verlegenheid níet meer als een label wordt gezien, dacht ik, maar simpelweg als een van de vele eigenschappen die een mens kan bezitten.

Promoten. Ik zou het boek moeten pro-mo-ten. Bij díe gedachte ging het dus mis. Ik zou interviews moeten geven in plaats van ze af te nemen. Ik zou misschien bij podcasts of in radioprogramma's moeten aanschuiven. En in mijn absolute nachtmerriescenario zou ik met mijn hoofd op de televisie moeten. Ik zag mezelf al van angst flauwvallen aan een talkshowtafel. Mijn hoofd tegen de grond geknald, overal bloed, een camera die net te laat wegdraait.

Ik zou een wandelende tegenstelling zijn, dacht ik ineens in paniek. Ik durf de pizzabezorger nauwelijks aan te kijken, maar dan ga ik wel door een megafoon aan vreemden vertellen dat ik al verlegen ben sinds mijn geboorte. Waarom zou ik dat in godsnaam doen? Kon ik mezelf niet een pseudoniem geven?

Maar die mogelijkheid had ik mezelf al ontnomen, met mijn stuk in de krant. Ik moest ook eerlijk toegeven dat het heerlijk had gevoeld om over mijn verlegenheid te schrijven. Het is een eigenschap waar ik me lang voor heb geschaamd, en waar ik nog steeds weleens moeite mee heb. En door tegen andere verlegen mensen te zeggen dat ze oké zijn zoals ze zijn, vertelde ik dat natuurlijk ook aan mezelf. Het is een boodschap die niet vaak genoeg kan worden herhaald. Zeker niet als je jarenlang in het tegenovergestelde hebt geloofd, en met mij vele anderen.

Daarom doe ik nu tóch iets wat men misschien niet bij een zelfverklaard verlegen persoon zou verwachten. Ik pak de megafoon op, draai aan de volumeknop, en roep nog eens wat harder: Ik ben v-v-verlegen, en dat is doodnormaal.

1

**'Tk, verlegen? Nee hoor, ik ben
gewoon heel gevoelig'**

Wat is verlegenheid?