

Zelfbeeld en presenteren

Auteur: Norbert Netten

Je zelfbeeld is zoals jij denkt dat je bent. Dat beeld hoeft niet helemaal te kloppen met wie je werkelijk bent. Het kan onvolledig of zelfs onjuist zijn. Onbewuste of ontkende eigenschappen kunnen voor veel spanning zorgen, vooral tijdens presentaties.

Elke presentatie is een confrontatie met jezelf. Je wilt op een bepaalde manier overkomen, je wilt op een bepaalde manier *zijn*. Een presentatie kan je confronteren met eigenschappen die je wel hebt, maar die niet wilt hebben, zoals onzekerheid, arrogantie, dominantie of (faal)angst. En als dat het geval is, dan zit meestal je zelfbeeld in de weg.

Een voorbeeld

Carla omschrijft zichzelf als introvert en gesloten. Slechts een enkele keer, in omstandigheden buiten haar werk, is ze extravert, levendig en open. Dan laat ze zich gaan. Wanneer Carla presenteert dan is ze rustig, ingetogen. Daardoor heeft haar presentatie weinig kracht. Daar heeft ze last van, want ze wil graag waardering van haar manager en van haar collega's. Die vinden haar aardig, maar weinig overtuigend.

Carla is niet altijd rustig en ingetogen geweest. Als klein meisje was ze juist erg spontaan, vaak druk en emotioneel. Dat werd thuis niet op prijs gesteld. Haar vader was ziek. Haar moeder had haar handen vol aan de zorg van haar man. Carla ontdekte dat er thuis zelden plaats was voor haar drukte en emotionaliteit. Haar moeder zei vaak dat ze niet zo lastig moest zijn. In reactie daarop onderdrukte Carla haar impulsen. Ze ontwikkelde introvert gedrag, terwijl ze van nature juist heel open was.

Carla is zich allang niet meer bewust van het feit dat ze ooit spontaan, druk en emotioneel is geweest. Ze heeft sterk Aangepast Kindgedrag¹ ontwikkeld als reactie op de situatie thuis. Uit zelfbehoud en uit liefde voor haar ouders heeft ze zichzelf leren wegcijferen. Het onderdrukken van haar natuurlijke impulsen is ten koste gegaan van haar spontaniteit, van wat in De Transactionele Analyse het Vrije Kind² wordt genoemd. Dat is het 'deel' van je persoonlijkheid dat onbeschaamd speelt, rent, huult, lacht en boos is en waarin spontaniteit, levensvreugde en emotionaliteit een vanzelfsprekende plaats hebben. Veel mensen raken daar tijdens hun jeugd wat van kwijt.

Aangenomen zelfbeeld

Carla heeft haar impulsen en emoties onder controle gekregen. Ze is zelfs gaan geloven dat ze introvert en gesloten is. Het is haar zelfbeeld geworden. Ook haar collega's kennen Carla alleen op deze manier. Slechts een enkele keer laat ze zich gaan en dan wordt ze erg emotioneel. Daar schaamt ze zich dan achteraf voor, zoals ze zich vroeger thuis schaamde wanneer ze zich liet gaan, omdat ze wist dat dat lastig was voor haar ouders.

Carla ontdekt door met behulp van een coach in de spiegel te kijken dat ze haar Vrije Kind nog steeds in zich heeft. De impuls om spontaan te zijn is niet weg, maar die heeft zich niet kunnen ontwikkelen. Wat ze kan doen is hernieuwd contact maken met haar Vrije Kind. Wanneer Carla die stap durft te maken, dan zal dat haar presentatie veranderen. Ze zal spontaner zijn, meer open. Ze zal meer plezier beleven aan haar presentatie en openlijk haar betrokkenheid bij het onderwerp van haar presentatie tonen. Ze zal in het begin wel bang zijn dat haar collega's haar overdreven vinden. Dat is immers de 'conditionering' die ze zichzelf heeft aangepaat. Het

tegendeel is meestal waar. Haar collega's zullen zeer waarschijnlijk juist enthousiast zijn over de 'nieuwe' Carla.

Carla zal niet in alle situaties extravert en open presenteren. Dat is niet realistisch. Ze heeft door haar persoonlijke geschiedenis de kwaliteit ontwikkeld om ingetogen en rustig te kunnen zijn. In veel situaties zijn dat zeer bruikbare kwaliteiten. Ze kan daarnaast ook leren extravert en open te zijn. Dat wordt bij presenteren door veel toehoorders en gesprekspartners gewaardeerd. Haar zelfbeeld wordt dan uitgebreid met eigenschappen waarvan ze zich eerst niet bewust was. Het zal daardoor vollediger zijn.

Ongewenste eigenschappen

Je kunt een eigenschap hebben waar je je niet bewust van bent. Je kunt ook een eigenschap hebben die je niet wilt hebben, maar die je wel hebt. Vaak is dat een eigenschap waarvan je weet dat die door anderen veroordeeld wordt, zoals onzekerheid of dominantie. Je onderdrukt en veroordeelt deze eigenschap. Wanneer je dat maar lang genoeg doet, dan 'vergeet' je dat die eigenschap nog wel in je zit. Een indicatie dat er sprake is van een ontkende eigenschap is de mate waarin je je ergert aan mensen die deze eigenschap nog wel hebben. Als jij bijvoorbeeld spontaniteit hebt leren onderdrukken en bescheidenheid tot deugd hebt verklaart, dan kun je je behoorlijk ergeren aan mensen die in jouw ogen te emotioneel of te impulsief zijn, die zichzelf niet goed kunnen beheersen. Je bent vergeten dat je irritatie een reactie is op een in jezelf onderdrukte eigenschap. Dit fenomeen heet in de psychologie de werking van je schaduw. Er is iets dat vaal door anderen nog wel wordt gezien, maar niet door jou. Je kunt immers je eigen schaduw niet zien.

Elke kwaliteit heeft zijn overdrijving. Wat voor de een overdreven is, hoeft voor de ander niet zo te zijn. Iemand die door jou als dominant wordt ervaren, zal zichzelf open en rechtstreeks noemen. Iemand die door jou als stug en gesloten wordt ervaren, zal zichzelf rustig en weloverwogen noemen. Iemand die door jou als druk en onzeker wordt ervaren, zal zichzelf misschien contactueel vaardig en behulpzaam vinden. Om een eigenschap te overdrijven, moet je op zijn minst de kwaliteit hebben die overblijft als je de overdrijving er afhaalt. Iemand die door jou als dominant wordt ervaren, moet dus open, extravert en rechtstreeks zijn, anders kan hij nooit gedrag vertonen dat door jou als dominant wordt ervaren. Iemand die door jou stug en gesloten wordt genoemd, moet rustig zijn, anders kan hij niet doorschieten in de overdrijving. Je ergert je aan de overdrijving. Door je ergernis zie je vaak de kwaliteit achter die overdrijving niet meer en sta je er niet voor open die kwaliteit in jezelf aan te boren, als die er zit.

Wanneer je je sterk ergert aan gedrag van anderen, kan dat zijn omdat je niet weet hoe je met dat gedrag om moet gaan. Je wordt in feite geconfronteerd met je eigen onvermogen. Iemand die dominant is, vraagt om een assertieve reactie. Iemand die stug is, dwingt je om tijd te nemen en geduld te hebben. Iemand die onzeker is, vraagt om begrip en doet een beroep op je sociale vaardigheden. Als je het moeilijk vindt om assertief te zijn, tijd te nemen, geduld te hebben, sociaal te zijn en begrip te tonen, dan is het makkelijker je af te zetten tegen het gedrag van de ander, dan om de confrontatie aan te gaan met je eigen onvermogen.

Wanneer je bepaalde eigenschappen in jezelf ontkent of onderdrukt, dan heb je een onrealistisch zelfbeeld. Het deel dat je ontkent of onderdrukt, zal van binnenuit druk op je uitoefenen. Het wil eruit. Via anderen word je ermee geconfronteerd. Delen die je in jezelf niet accepteert, accepteer je vaak ook niet in anderen. Wanneer je een ontkende of onderdrukte eigenschap in jezelf wel erkent, dan kun je ook leren omgaan met de overdrijving ervan. Je kunt de eigenschap, de kwaliteit, positief inzetten bij je presentaties. Onderdrukte eigenschappen zorgen voor veel spanning bij presenteren. Wanneer ze worden erkent en je leert ze te hanteren, dan presenteert je met meer ontspanning. Wanneer je bepaalde eigenschappen in jezelf herontdekt en ontwikkelt, zal je in staat zijn om meer mensen aan te spreken en met meer authenticiteit te presenteren.

Conclusie

- Een onvolledig of onrealistisch zelfbeeld kan spanning geven bij presenteren.
- Luisteraars die je irriteren confronteren je met je onvermogen om met hun gedrag om te gaan. Daarbij kunnen ze een spiegel zijn voor eigenschappen die je zelf ook hebt, maar die je hebt verdrongen.
- Je kunt alleen bepaalde eigenschappen en kwaliteiten ontwikkelen wanneer je bereid bent het risico te nemen dat je soms kunt doorschieten in de overdrijving ervan.

Reflectie

- Welk gedrag van anderen roept heftige reacties bij je op?
- Welke kwaliteit moet die ander hebben om dat gedrag te kunnen vertonen?
- Met welk gedrag van anderen kun je niet of moeilijk omgaan?
- Waartoe daagt dat gedrag jou uit?
- Wat belemmert je te doen waartoe dat gedrag jou uitdaagt?
- Wat zou het effect zijn als je niets meer in anderen, noch in jezelf, zou veroordelen?

Noten:

1 & 2: Aangepaste Kind, Vrije Kind en innerlijk Kind zijn termen uit de Transactionele Analyse, een methode die er vanuit gaat dat mensen drie systemen hebben van waaruit ze met zichzelf en de wereld om hun heen omgaan en communiceren, namelijk: een Oudersysteem, een Volwassen systeem en een Kindsysteem. Google op Transactionele Analyse voor meer informatie over deze boeiende methode.