



E-book Taakconcentratietraining

Praktijk META
Taakconcentratietraining

‘Sociale fobie’ wil zeggen de bijna voortdurende angst om negatief beoordeeld te worden door andere mensen in situaties waarin je met mensen om moet gaan.

Deze klacht kenmerkt zich door:

- het onderschatten van de eigen kwaliteiten,
- het overschatten van de kwaliteiten van de ander,
- het overschatten van de mate waarin je angst zichtbaar is voor anderen,
- het teveel de aandacht richten op jezelf (verhoogd zelfbewustzijn)
- het je met moeite kunnen richten op de informatie van buitenaf

Als je sociaal-fobische trekken hebt, baseer je je dus als gevolg van je verhoogde bewustzijn teveel op informatie die uit jezelf voortkomt, bv op je lichamelijke sensaties (hartkloppingen, trillen, blozen, transpireren), je angstige verwachtingen, en het ‘denken voor een ander’.

Indien je leert om dit om te keren en je aandacht op de ander te richten in plaats van op jezelf, kun je je verhoogde zelfbewustzijn verlagen, zodat je angst verminderd wordt. Dit leerproces heet: ‘taakconcentratietraining’.

Taakconcentratietraining houdt in dat je een aantal keren gaat oefenen met twee situaties, namelijk:

1. Iemand vertelt een verhaal en je richt je aandacht op je eigen lichamelijke gewaarwordingen, dat wat de ander van je kan denken, je reacties, je angstgevoelens, enz.,
2. Iemand vertelt een verhaal en je richt je aandacht op de woorden, gebaren, kleding, uiterlijke kenmerken, intonatie van de stem, en mogelijke gevoelens van de ander.

Door deze oefening kun je ervaren hoe je je verhoogde zelfbewustzijn, dat angst oproept, onder controle kunt houden door de informatie over de sociale interactie niet van binnenuit, maar van buitenaf te verkrijgen. Hierdoor kun je je objectiever, rustiger en vrijer opstellen in de sociale situatie, de aangeboden informatie beter opnemen, adequater reageren en zul je minder angstgedachten en daarmee minder angstgevoelens krijgen.

De oefening kun je afwisselen met een waarbij je zelf een verhaal vertelt.

Later kun je deze oefeningen vervangen door taakconcentratie in het dagelijks leven: Zodra je in een sociale situatie merkt dat je zenuwachtig wordt, richt je je aandacht zoveel mogelijk op de buitenwereld, op zoveel mogelijk details ervan, op de kenmerken van de ander enzovoort, zodat je meer ‘immuun’ wordt voor je eigen angstsensaties, angstgedachten en angstgevoelens. Deze zullen vervolgens niet meer gevoed worden door (eenzijdige en onvolledige) informatie van binnenuit. De vicieuze cirkel wordt zo verbroken.

Probeer ook stapsgewijs je angsten onder ogen te zien en te toetsen aan de realiteit d.m.v. dagboekformulieren en gedragsexperimenten. Vaak blijkt dan dat je je verwachtingen kunt bijstellen en dat de door jou gevreesde voorspellingen uitblijven. Met andere woorden: Stel jezelf bloot aan je situaties die angst oproepen, pas de feedbackregels toe, stel je sociaal weerbaar op en groei zo uit tot je ‘authentieke ik’ die langzaam maar zeker de plaats in kan nemen van je ‘aangepaste ik’.