

**Melissa Dahl**

---

# **Iedereen kijkt naar me**

**DE PSYCHOLOGIE ACHTER  
ONGEMAKKELIJKE SITUATIES**



# HOOFDSTUK 1

---

## De ongemakkelijke leeftijd, deel 1

‘**H**oe kan het dat niemand hier van Hanson houdt?!’ roep ik uit, maar het klinkt niet overtuigend. Ik lees voor uit een spiraalschriftje, fluorescerend donkerpaars met bontgekleurde krullen en sterren, dat ik in 1997 voor \$6,99 bij Claire’s had gekocht. Het is mijn dagboek uit de eerste klas van de middelbare school en nu, twintig jaar later, deel ik mijn gedachten van toen met drie mensen met wie ik vanochtend pas heb kennism gemaakt. ‘Ik heb de hele dag op het internet naar foto’s van ze gezocht, en ze zijn zo “cute”! Hoe kan het dat niemand hier ze leuk vindt?’

Ik onderbreek mezelf even en kijk op. ‘O ja, en “to” schreef ik structureel als “2”,’ zeg ik tegen mijn publiek. We zitten in gemakkelijke stoelen in de bar van Littlefield, een theater en cultuurpodium in Brooklyn, New York. Tot vandaag kende ik het alleen van ’s avonds. Dat ik er nu in het verstrooide licht van een zonnige januarimiddag zit vind ik dan ook best verwarrend, hoewel dat nog het minst surrealistische aspect is van wat ik momenteel ervaar.

De drie mensen die naar me zitten te luisteren zijn Stephen

Chupaska, een bebrilde man die zijn sluike bruine haar en het dunne sjaaltje dat hij om heeft voortdurend met een zwierig gebaar naar achteren zwiept, Christina Galante, een vrouw met een ironische glimlach en een levendige blik, die tussendoor aantekeningen op haar laptop maakt, en John Dorcic, een innemende, joviale kerel met een goedverzorgd sikje. Het zijn de producers van het New Yorkse *Mortified*, een live-show waarin mensen uit hun tienerdagboeken voorlezen. Op het podium. Voor een publiek van honderden mensen. Volgens mij heb ik ooit een nachtmerrie gehad van die strekking, maar toen stond ik alleen lichamelijk in mijn blootje, en niet emotioneel.

Ik doe ‘auditie’ voor een plek in de show later dit jaar, en ik heb het gevoel dat ik het goed aan het verprutsen ben. Het woord ‘auditie’ staat tussen aanhalingstekens omdat Dave Nadelberg, de bedenker van *Mortified*, het zo niet wil noemen. Het is niet echt een auditie, want iedereen die zo dapper is om zich voor de show op te geven is welkom, mits er voldoende materiaal uit je tienerjaren voorhanden is om een optreden van tien minuten mee te vullen.

Maar ik ben sceptisch wat betreft mijn kansen. Ik heb de afgelopen twee uur bij een ‘curatorsessie’ gezeten, zoals Nadelberg het altijd noemt, en ik ben onder de indruk van de mensen die ik vandaag al heb gezien. Oké, er zitten ook best wel wat suffe dingen bij. Eén jongeman eindigde elk dagboekfragment met een gedetailleerde opsomming van de kleren die hij droeg en wat hij die dag had gegeten, en sloot standaard af met een soort jingletje: ‘PEACE, one love.’ Maar in het meeste van wat ik heb gehoord schuilt potentieel nieuw talent. Eerder vanmorgen las een vrouw gedichten voor die ze op de middelbare school had geschreven. Galante, de hoofdproducer,

wees haar echter af omdat ze ‘te goed’ was. Ik verwacht niet dat dát een van mijn problemen zal zijn.

Als ik mezelf onderbreek met mijn ‘to/2’-opmerking, knikken de drie producers beleefd en gebaren dan dat ik verder moet gaan. Ik adem bibberig in en lees voor wat ik op 7 maart 1998 heb geschreven, terwijl ik me bij elk woord ineen voel krimpen: ‘Wat nu? Ik zal blijkbaar interlokaal moeten gaan bellen als ik over Hanson wil kletsen!’

Ik val weer stil. Het is een ongewoon warme dag, maar op de een of andere manier geloof ik niet dat dat de reden is dat ik zo zweet. ‘Dit slaat echt nergens op,’ zeg ik. ‘Volgens mij zit er niets bruikbaar bij. Vinden jullie van wel? Ik wil gewoon... Dit kost jullie alleen maar tijd, en ik vind de show en alles wat jullie doen juist zo goed...’

Galante valt me in de rede. ‘Om te kunnen vaststellen of het bruikbaar is, zul je nog even door moeten gaan,’ zegt ze terwijl ze me met opgetrokken wenkbrauwen van over haar laptop aankijkt.

Later zullen ze alle drie bevestigen dat ik de meest gespannen, gesloten kandidaat ben die zich ooit heeft opgegeven. Ik begin aan een nieuw dagboekfragment en besluit meteen dat het té stom is, dus blader ik verder en begin aan een ander stukje, wat ik net zo snel weer afbreek. Ik stamel, ik krijg een rode kop, ik begin zo erg te zweten dat ik het olijfgroene jasje dat ik aanheb uitdoe, maar helaas te laat: onder de armen zitten al twee grote vochtcircels, één tint donkerder dan olijfgroen. *Sufferd, denk ik. Op de middelbare school wist je toch al dat je zenuwzweet verborgen kon houden door iets donkers te dragen? De puber die dit dagboek bijhield is slimmer dan jij.*

Ter verdediging van mezelf wil ik aanvoeren dat het logisch is dat ik nerveuzer ben dan de gemiddelde *Mortified*-kandidaat.

Ik ben geen performer. Ik doe geen auditie omdat ik sta te popelen om mijn dagboek van de middelbare school aan honderden vreemde mensen voor te lezen. Zelfs deze drie mensen zijn me eigenlijk al te veel. Ik doe dit puur uit het oogpunt van mijn onderzoek.

---

**OP HET MOMENT DAT IK AUDITIE DOE BIJ *MORTIFIED*, DOE IK AL TWEE JAAR** officieel onderzoek naar het fenomeen *awkwardness*, ofwel ongemakkelijkheid. (Onofficieel al bijna dertig jaar. Als onderzoeker moet je zo volledig mogelijk zijn.) De meeste mensen maken een periode door dat ze zich ongemakkelijk voelen, en ik vorm daarop geen uitzondering. Ik verkeerde alleen in de redelijk unieke omstandigheden dat mijn ouders zo'n beetje om de twee jaar verhuisden. Net wanneer ik begon door te krijgen wat op déze school cool was, braken we de boel weer op en verhuisden we naar een andere stad, vaak ook nog naar een andere staat. Dat ik elke keer weer het nieuwe meisje moest spelen, leverde onvermijdelijk ongemakkelijke omstandigheden op. Al snel had ik door dat wat op één school oké was, op een andere ronduit bespottelijk werd gevonden. In 1998 kon je in Nashville rustig dol op Hanson zijn, maar in Chicago moest je je bekeren tot de Backstreet Boys. In de beginjaren van het nieuwe millennium kon je in het zuiden van Louisiana gewoon met *Clueless*-kniekousen lopen, maar in Noord-Californië zag je aan de blikken die je toegeworpen kreeg dat dat helemaal passé was. Jongeren zijn zich hyperbewust van de geldende sociale regels, maar omdat ik me telkens aan nieuwe regels moest aanpassen, ben ik extra gevoelig geworden voor situaties die afwijken van de norm. En misschien veroorzaak ik ze daarom eerder.

Zij die met schrijven de kost verdienen, schrijven over wat ze weten, bedoeld of onbedoeld, en dat geldt vooral als je over psychologie schrijft, een vakgebied waarover ik al tien jaar rapporteer. ‘Het mooiste van dit werk,’ zei een vroegere leidinggevende ooit tegen me, ‘is dat we niet alleen interessante vragen mogen stellen. We mogen ook het antwoord achterhalen.’ Zij had net als ik een voorkeur voor het stellen van maffe vragen: waarom hebben zoveel mensen een hekel aan hun eigen stem? Waarom staat me nog steeds het schaamrood op de kaken als ik terugdenk aan iets stoms wat ik jaren geleden heb gezegd of gedaan? En waarom voel ik plaatsvervangende schaamte voor mensen die ik nooit van mijn leven zal ontmoeten, zoals voor de cast en crew van *La La Land* op het moment dat ze de Oscar voor Beste Film in ontvangst namen, die, naar bleek, *Moonlight* toekwam? In deze gevallen blijken de woorden van mijn voormalige leidinggevende niet helemaal te kloppen. Het zijn interessante vragen, maar een bevredigend antwoord op de vraag waarom ik bij al deze dingen ineenkrimp van schaamte heb ik nog niet. In de wetenschappelijke literatuur leek geen Algemene Theorie van Awkwardness te bestaan. Dus zette ik me aan het schrijven.

Ik zal je een journalistieke tip geven: ga niet af op je instinct. Ga bij deskundigen te rade. Voor dit boek heb ik gesproken met de mensen die het meeste weten van dit onderwerp. Sommige wetenschappers en filosofen hebben van het bestuderen van emoties als geluk, jaloezie of verveling hun levenstaak gemaakt. Maar voor mijn project moest ik vooral mensen spreken die dagelijks meemaken wat het betekent, nee, hoe het vóelt om van gène ineen te krimpen, die weten wat het is als je ingewanden stijf staan van de stress, als je een vuurrood hoofd krijgt, het klamme zweet je uitbreekt en de

paniek je om het hart slaat wanneer je jezelf voor gek hebt gezet.

Het moge duidelijk zijn dat ik middelbarescholieren heb geïnterviewd.

Een aantal twaalf- en dertienjarigen uit Noord-Californië en Midden-Minnesota waren zo aardig om mij, die beetje malle volwassen vrouw, antwoord te geven op vragen die ik zelf steeds meer als *awkward* ging ervaren. Ik vroeg onder andere naar hun definitie van ‘awkward’. Hier volgen een paar van mijn favoriete antwoorden, afkomstig uit gesprekken, e-mails of sms’jes:

Het is awkward als niemand iets zegt.

‘Awkward’ is wanneer je je met jezelf geen raad weet.

Je voelt je awkward als je in een pijnlijke situatie zit. Vaak weet je niet wat je moet zeggen of kun je geen woord uitbrengen. Het liefst zou je even van de aardbodem verdwijnen.

Wat eruit sprong was hun onbehaaglijke gevoel bij situaties die lastig te duiden zijn, en de verwarring die je voelt als je niet aan de norm voldoet. Wat ze zeggen klopt, natuurlijk. Niemand weet beter hoe ‘awkward’ voelt dan een puber. Maar ik geloof niet dat hun definities het begrip totaal vangen.

Tegenwoordig dekt het woord awkward van alles en nog wat. Het wordt gebruikt voor allerlei situaties waarin je je niet op je gemak voelt. Nog niet zo lang geleden was ik bij een kleine bijeenkomst bij een vriendin thuis toen een van de aanwezige vrouwen ons vertelde dat de broer van haar verloofde onlangs uit de kast was gekomen, maar alleen tegen haar. Verder wist

niemand in de familie dat hij gay was, zelfs haar verloofde niet. ‘Het voelt zo awkward,’ zei ze steeds. ‘Ik voel me nu helemaal niet meer op mijn gemak bij hen.’ Maar je hebt ook nog een schattig soort awkward, door de website BuzzFeed gebruikt als kop bij artikelen over puppy’s, of bij verhalen over ‘je eerste kus’ en kinderfoto’s van Miley Cyrus. En seks kan awkward zijn. Werk ook, maar dat weet je als je in de afgelopen tien jaar een (kantoor)baan óf een televisie hebt gehad. Onlangs ontdekte ik een bordspel dat *Awkward Moment at Work* heet, een welkome omkering van de werkelijkheid omdat de meest ónhandige werknemer wint.

De laatste tijd echter valt het me op dat awkward, als gevoel, een steeds zwaardere lading krijgt. Zo betoogden pleitbezorgers van gelijke rechten voor mensen met een beperking in de langlopende campagne End the Awkward dat veel mensen die gezond van lijf en leden zijn zich zó ongemakkelijk voelen in gezelschap van mensen met een beperking dat ze ervoor kiezen om hen zo veel mogelijk uit de weg te gaan. Eind 2016 publiceerde *The New York Times* een korte video getiteld *Why We’re Awkward*, wat sloeg op onze neiging tot racisme. De stand-upcomedian W. Kamau Bell heeft Amerikanen jarenlang opgeroepen vaker awkward gesprekken te voeren over zwaarwegende maar gevoelige onderwerpen, zoals racisme of seksisme. Bells aanpak is milder dan de vele internetvoorbeelden van *call-out culture*, een term voor het op sociale media hekelen van mensen vanwege hun beledigende taal of gedrag, terwijl de voorstanders van dit soort felle en vaak verharde confrontaties vaak hetzelfde woord als Bell gebruiken met hun oproep #MakeItAwkward.

Ken je het verschijnsel dat je een woord zo vaak herhaalt dat het zijn betekenis verliest? Ik vraag me weleens af of dat met



‘awkward’ is gebeurd. Hoe kan dit ene woord zowel het gevoel beschrijven dat je hebt als je bij het jaarlijkse Thanksgiving-entente een familielid iets seksistisch hoort zeggen, als je op je werk over een loonsverhoging onderhandelt, en ook nog als je per ongeluk een vier maanden oude foto liket wanneer je in de Instagram-feed van een kennis zit te snuffelen? Mijn onderzoeksproject bestond deels uit het vinden van een goede definitie van de emotie.

Voor mij is awkwardness: zelfbesef met een tikkeltje onzekerheid, zowel op onbeduidende als serieuze momenten. In het Middelenjels betekende ‘awkward’ iets als ‘verkeerd om’ of ‘de verkeerde kant op gedraaid’. In mijn studietijd hadden we er zelfs een gebaar voor, de Awkward Turtle: je legt je ene hand op de andere, handpalmen naar beneden, vingers tegen elkaar, maar je duimen wijzen naar opzij en maaien in het rond, wat oogt als een op zijn kop liggende schildpad die zich in een onmogelijke positie heeft gemanoeuvreerd. Elke gebeurtenis die ook maar enigszins ongemakkelijk voelde was een Awkward Turtle-momentje. Te laat voor de les? Awk-warrrrd! Een ex tegen het lijf gelopen in de bar? Awk-warrrrd! Hoe gegeneerd kun je je voelen.

Het schildpadgebaar was gekkigheid, een grappige manier om de spanning te verlichten, iets wat je paraat had als je om woorden verlegen zat. Een en ander heeft ertoe geleid dat awkwardness meestal wordt uitgelegd als een beetje dwaas en onbelangrijk, waardoor het geen adequaat woord lijkt voor zaken van groter belang. Ik denk echter dat het een gevoel is dat we veel serieuzer moeten nemen dan we meestal doen. Het maakt deel uit van een alarmsysteem, het laat je weten dat er iets verkeerd is gegaan. Je krijgt een alarmsignaal op momenten waarop je niet weet wat je moet zeggen tegen een vriendin van

wie de vader net is overleden, of als je heel erg je best doet om niemand te beledigen als je het over huidskleur of sociale klasse hebt, maar je krijgt het ook in wat minder zwaarwegende, maar toch emotioneel beladen omstandigheden, bijvoorbeeld als je jezelf zover hebt gekregen om aan een collega te vragen of ze buiten het werk om iets met je wil gaan drinken omdat je wilt uitvissen of jullie misschien vriendinnen zouden kunnen worden. Dit zijn allemaal momenten waarin je het gevaar loopt iets van jezelf bloot te geven, of het nu je onwetendheid is, je ernstige aard of gewoonweg je gebrek aan algemene sociale vaardigheden.

Als je awkwardness een alarmsignaal noemt, dan is *cringing* de uitwerking van dat signaal: een heftige, fysieke reactie veroorzaakt door een ongemakkelijk of awkward moment, een onaangenaam soort zelfherkenning waarin je jezelf plotsklaps door de ogen van een ander ziet. Het is een gedwongen moment van zelfbesef, waarop je gewoonlijk doordrongen wordt van het teleurstellende feit dat je niet voldoet aan het idee dat je van jezelf hebt. Het alarmsignaal klinkt, en je fysieke antwoord is: wegwezen, wegwezen, wegwezen, en vaak doe je dat ook. Je zegt niets tegen je rouwende vriendin. Je probeert niet eens meer je eigen gedachten of mening over sociale kwesties te toetsen. Je gaat naar huis, en niet naar het happy hour.

Dat is in elk geval de betekenis die we aan het verschijnsel *cringing* hebben gegeven: ergens voor terugdeinzen, ineenskrimpen. Het is heel moeilijk om met andere ogen naar jezelf te kijken wanneer dat betekent dat je moet erkennen dat je niet voldoet aan het beeld dat je van jezelf hebt. Maar als je het kunt hebben, kan het door andermans ogen naar jezelf kijken je helpen een beetje dichterbij de persoon te komen die je graag zou willen zijn. 'Als we ons niet regelmatig flink generen voor

de persoon die we zijn,' schreef filosoof-schrijver Alain de Botton, 'dan is de reis naar zelfkennis nog niet begonnen.'<sup>1</sup> Probeer de wereld eens in de zoveel tijd te zien door de ogen van een op zijn rug spartelende schildpad.

---

**TERUG NAAR MIJN AUDITIE VOOR *MORTIFIED*. IK BEN TOTAAL DE KLUTS** kwijt, waar Dorcic, zonder dat hij er iets aan lijkt te kunnen doen, erg om moet lachen. De hele ochtend heb ik in mijn journalistieke stand gestaan. Ik heb een heerlijk vak, vind ik, omdat het me een reden verschaft – en, als prettig neveneffect, het zelfvertrouwen – om nieuwsgierige vragen te stellen aan mensen die ik niet ken. Maar vanaf het moment dat ik ten overstaan van de producers uit mijn dagboek moest gaan voorlezen, was mijn zelfverzekerdheid in één klap weg. 'Het is niet te geloven,' zegt Dorcic. 'Je wandelde naar binnen als een coole, zelfbewuste journaliste, en nu...' Hij schudt zijn hoofd en begint weer te lachen, maar de sfeer is heel goedmoedig.

Chupaska, die lijkt aan te voelen dat ik op het punt sta het bijltje erbij neer te gooien, doet een voorstel. 'Kies anders gewoon een willekeurig fragment.'

'Oké,' antwoord ik, dankbaar voor zijn sturing. Ik sla het schriftje open en krijg onmiddellijk spijt van mijn instemming met het plan als ik de eerste regel zie. Ik probeer snel door te bladeren, maar Galante heeft me door. 'Lees maar voor wat er staat,' zegt ze.

Ik begin te lezen. 'Oké, nu ben ik dus écht bang voor Ann. Ze had vandaag een boek meegebracht, over hekserij. Een boek met spreuken en bezweringen. En toen ik het tegen Mike B. zei, en later tegen Jenna, vonden ze het cóól. Ze wilden het boek zelfs zién.' Ik weet dat het woord '*mortify*' is af-

geleid van het Latijnse ‘*mors*’, ‘dood’, maar wat tot nu toe een grappig taalkundig feitje was, wordt bijna een letterlijke werkelijkheid: ik ga liever dood dan dat ik verder lees. Ik hield dit dagboek bij in de maanden na onze verhuizing uit Nashville – waar ik op een kleine, christelijke school zat – naar een buitenwijk van Chicago, waar ik naar een gigantische openbare school ging. Als tiener van dertien schrok ik me kapot van het verdorven gedrag van deze onkerkelijke kinderen. ‘Ik zal me nóóit, maar dan ook nóóit, met dat soort dingen gaan bezighouden. Ik beloof U, Jezus, hier en nu, dat ik een goede christen ben en dat ik ook van plan ben dat te blijven. Ik beloof U dat ik me nooit met dat soort dingen zal inlaten. En aan die belofte hou ik me.’

Het is heel bizar: ik heb die woorden zelf geschreven, maar het voelt alsof ik voorlees uit een script, alsof het de tekst is van een rol die ik speel. Erving Goffman, een bekende socioloog uit de vorige eeuw, beschreef zijn ‘dramaturgische’ theorie van sociale interacties in zijn klassiek geworden werk uit 1956, *The Presentation of Self in Everyday Life*.<sup>2</sup> Uitgaande van Shakespeares gevleugelde woorden dat de hele wereld een schouwtoneel is, betoogde Goffman dat je een sociale interactie kunt zien als een rol in een toneelstuk. We presenteren ons op een bepaalde manier om aan de verwachting van een bepaald publiek te voldoen. Alleen achter de schermen kun je jezelf laten gaan en jezelf zijn.<sup>3</sup> Er ontstaan pas ongemakkelijke situaties als het publiek achter de schermen kan kijken en kan zien hoe je van rol wisselt. Het is een metafoor die verklaart waarom ik me zo eigenaardig gedraag tijdens mijn auditie voor *Mortified*. Privé wordt openbaar.

Terwijl ik uit mijn dagboek voorlees, voel ik me inwendig ineenkrimpen van schaamte. Ik ben niet meer het naïeve, be-

schermde kind dat dit schreef. Maar tegelijkertijd ben ik het nog wel. Ik weet inmiddels dat het cringing-gevoel optreedt als je per ongeluk een onbedacht, ongepolijst stukje van jezelf laat ontsnappen. En wat is er nou ongepolijster dan je tiener-ik? Wat mezelf betreft: ik was een braaf tienermeisje dat zich onzeker voelde over vriendschappen, dat extreem uitbundig kon reageren en dat de neiging had alles veel te serieus te nemen. (Zo schreef ik op 14 april 1998 in mijn dagboek: ‘Zesentachtig jaar geleden zonk de *Titanic*. Ik word er nóg verdrietig van.’) In de twintig jaar daarop ben ik veranderd, maar ik moet bekennen dat het allemaal nog wel in me zit, ook al ben ik de dertig gepasseerd. Alleen doe ik nu heel erg mijn best om die aspecten van mijn karakter verborgen te houden. In situaties waarin ik overdreven uitbundig reageer of me overdreven braaf aan de regels houd, komt het middelbareschoolmeisje weer in me naar boven. Ze staart met grote ogen naar mijn volwassen leven, terwijl ik haar, voordat iemand het ziet, wanhopig in het verleden probeer terug te duwen: terug naar 1998, jij. Vooruit. Schiet op!

En ik ben niet de enige. In een aflevering van zijn podcast *You Made It Weird* vertelt komiek Pete Holmes over de keer dat hij *co-host* was van een liveshow met de Ierse muzikant Glen Hansard.<sup>4</sup> Je zou hem kunnen kennen van zijn Oscarwinnende film *Once* uit 2007, waarin hij samen met zijn vriendin, multi-instrumentaliste Markéta Irglová, de hoofdrollen speelde en zong. Tijdens de show vroeg Hansard Holmes’ vriendin, Valerie Chaney, die een mooie stem heeft, het podium op te komen. Hij zette ‘Falling Slowly’ in, een prachtig duet uit *Once*, keerde zich naar Holmes en Chaney en vroeg: ‘Zing je mee?’

‘Bedoel je mij?’ mimede Holmes. Hansard reageerde niet, vermoedelijk omdat hij met zijn aandacht bij zijn gitaarspel was. Holmes stond op en zong met Hansard het liefdesduet:

*‘Take this sinking boat, and point it home, we still have tiiii-iiime.’*  
Holmes kon zijn geluk niet op. Toen was het lied afgelopen.  
Het publiek klapte.

En toen zei Hansard: ‘Ik bedoelde Valerie.’

Het publiek bulderde van het lachen. Holmes leek er geen moeite mee te hebben, maar later, in een van zijn podcasts, zei hij dat hij zich heel klein had gevoeld. ‘Diep vanbinnen ben ik nog dat dikke jongetje van veertien. Dat joch met de zweet-handjes, met dat rare haar, met een slechtzittend T-shirt waarin ik borstjes leek te hebben, dat joch dat voortdurend de verkeerde danspassen maakt... Tegenwoordig kan ik, bij vlagen, mensen laten geloven dat hier iemand stáát. Maar dat jongetje zit ook nog in me. Wanneer er dus zoiets gebeurt... Dan voel ik me weer dat jongetje.’

Je puberteit blijft je niet voor niets bij. Wellicht heb je wel eens gehoord van het *reminiscentie-effect*, een term die psychologen gebruiken om te beschrijven waarom gebeurtenissen die tussen je tiende en dertigste levensjaar plaatsvinden je levendiger voor de geest blijven staan dan gebeurtenissen uit je eerdere of latere leven.<sup>5</sup> Er zijn enkele theorieën die dat fenomeen proberen te verklaren. Iets wat je voor het eerst mee maakt, bijvoorbeeld, bekiijft beter. Het is logisch dat je aller-eerste kus je beter bijblijft dan je allerelfde kus. Maar over de hele linie valt het op dat vooral de momenten die met je zelf-concept te maken hebben vooraan in je geheugen zitten.<sup>6</sup> Tijdens die ongemakkelijke puberjaren stort je de fundering voor de weg die je als volwassene zult volgen: je gaat bij de schoolkrant en je ziet je naam voor het eerst gedrukt staan, of je gaat bijles geven en je beseft dat je het onderwijs in wilt. Je puberteit draag je je leven lang met je mee, omdat dat de jaren zijn waarin je bent gevormd tot wie je nu bent.

Ik beschouw mijn inwendige puberzef als de verborgen aanstichtster van de ongemakkelijkheid waar ik als volwassene nog steeds last van heb. Als ik me opgelaten voel over iets stoms wat ik heb gezegd tijdens een presentatie op mijn werk, dan word ik weer dat meisje van toen. Je kunt het vergelijken met het onbehaaglijke gevoel dat je als puber kunt hebben als je merkt dat je het verkeerde merk jeans draagt, waardoor je een sociale angst kunt ontwikkelen om buitengesloten te worden omdat je niet bij de groep past. Als blijkt dat iemand van wie ik net afscheid heb genomen dezelfde kant op moet als ik en ik van verlegenheid niet weet wat ik moet zeggen, word ik ook weer dat meisje van toen. Het herinnert me aan hoe ik me twee weken lang voelde toen ik op mijn veertiende een ‘vriendje’ had tegen wie ik nooit iets zei, gewoon omdat ik niet wist wat ik zeggen moest. Verwarring over hoe je je in sociale omstandigheden moet gedragen is typisch iets voor pubers, maar eerlijk gezegd kunnen de meeste volwassenen ook niet goed met dat soort onzekerheden omgaan. Onder mijn onbehaaglijkheid en onzekerheid schuilt de angst een glimp op te vangen van mijn spiegelbeeldzelf, een formulering uit de psychologie die beschrijft hoe ons zelfconcept wordt gevormd: we kijken naar anderen om onszelf te ontwaren, en het is ongelooflijk gênant als dat wat we zien ons niet bevalt.

Als ik aan iemand vertel dat ik een boek over awkwardness schrijf, merk ik dat het gevoel meestal als karaktertrek wordt beschouwd, zoals introversie of verlegenheid. Daar ben ik niet zo zeker van. Ik ben geïnteresseerd in awkwardness als emotie, niet als karaktertrek, hoewel het een het ander niet uitsluit. Onderzoekers die emoties zoals verveling bestuderen maken een dergelijk onderscheid tussen ‘*trait*’ en ‘*state*’: karaktertrek en toestand.<sup>7</sup> Verveling als karaktertrek is een continu soort

verveling; de ene mens is eerder verveeld dan de andere, en dat is een eigenschap die bij die persoon hoort en blijvend is en niet gekoppeld aan wat voor omstandigheden dan ook. Verveling als toestand, daarentegen, gaat voorbij en is gekoppeld aan een bepaalde context. Zo voelt de ene mens zich vaker ongemakkelijk dan de andere, maar er zijn ook omstandigheden waarin bijna iederéén ineenkrimpt van gêne.

De filosoof Adam Kotsko heeft opgemerkt dat in de moderne Amerikaanse cultuur awkwardness voornamelijk als een karaktertrek wordt gezien, alsof ongemakkelijkheid iets is wat wordt veroorzaakt door sociaal onbeholpen personen.<sup>8</sup> Als Michael Scott, of Larry David, of jij, beste ‘onbeholpen’ lezer, je simpelweg zou aanpassen aan de regels van de algemeen beschaafde samenleving, zouden alle ongemakkelijkheden de wereld uit zijn. Maar is dat wel zo? In een aflevering uit het tweede seizoen van de Amerikaanse remake van *The Office* vraagt Michael aan Billy, de beheerder van het gebouw, of hij meegaat naar een spontaan georganiseerde bijeenkomst over het belang van respectvol en niet-stigmatiserend gedrag jegens mensen met een handicap. Billy, die in een rolstoel zit, zegt tegen de aanwezige werknemers van Dunder Mifflin: ‘Ik zit al vanaf mijn vierde in een rolstoel. Ik merk het niet eens meer.’ Waarop Michael antwoordt: ‘Maar zij merken het wel. Of niet soms?’ Hij gebaart naar het personeel en meet zich een beschuldigende toon aan. ‘Dat was het eerste wat jullie zagen toen hij naar binnen reed, toch?’ Het is voor iedereen een ongemakkelijk, pijnlijk moment, behalve voor Michael. Ik beschouw dit als een van de vele voorbeelden die suggereren dat ‘awkward’ niet uitsluitend te definiëren valt in termen van ‘onbeholpen mensen’.

Mijn onderzoek heeft me het onvermoede besef opgeleverd



dat ongemakkelijkheid iets universeels is, iets wat bij alle mensen kan voorkomen. Het is geen onderscheidende karaktertrek, zoals introvert zijn, of verlegen, of neurotisch, waardoor je je overigens ook buitengesloten kunt voelen. Als je awkwardness een gevoel noemt, net als de wat bekendere gevoelens als geluk, jaloezie of nieuwsgierigheid, dan is het een concept dat voor iedereen te begrijpen is. ‘Gênante momenten bestaan niet,’ zei Oprah Winfrey ooit, ‘want niets wat mij zou kunnen overkomen is uniek... Ooit is het iemand anders overkomen.’<sup>9</sup> Gêne is trouwens een wezenlijk onderdeel van awkwardness, want elk ongemakkelijk moment is tevens een gênant moment (of draagt het risico in zich gênant te worden). Ik zie het zo: awkwardness heeft het onbehaaglijke van gêne plus een zekere mate van verwarring: god, ik heb geen idee wat ik nu moet zeggen of doen. Het is niet mijn bedoeling om met Oprah in de clinch te gaan, maar het feit dat gêne klaarblijkelijk een algemeen voorkomend iets is, wil niet zeggen dat het niet bestaat. Het zegt juist het tegenovergestelde én het onderstreept het belang van dat gevoel. Dingen waar je buikpijn van schaamte over krijgt, zijn meestal dingen die het waard zijn te delen, omdat anderen daardoor beseffen dat ze niet alleen staan. Dat is wat je ervaart als je last hebt van plaatsvervangende schaamte. Ruim tien jaar geleden had ik een relatie met een nogal gevoelig iemand, die bij *American Idol* de kamer uit ging omdat hij het niet kon aanzien hoe de kandidaten zichzelf op tv te kijk zetten. Hij voelde hun benauwdheid alsof hij er zelf stond. De reactie om te willen vluchten uit een situatie waarin je ineenkrimpt van schaamte is begrijpelijk, maar wat zou er gebeuren als je jezelf kon aanleren je door zo’n situatie heen te slaan? Misschien zou je dan kunnen leren empathie te voelen en compassie te hebben met anderen en met jezelf. Als je het in dat

licht ziet, wordt het een waardevol gevoel, een emotie die het waard is te leren kennen in plaats van te vermijden. Kleine vernederingen kunnen mensen samenbrengen, mits we daar ruimte voor maken. Het bespottelijke in mij respecteert het bespottelijke in jou.

---

**TERUG NAAR MIJN AUDITIE VOOR *MORTIFIED*. EINDELIJK HEB IK IETS WAT** de producers hun oren doet spitsen. ‘26 april 1998. Rond deze tijd vorig jaar begonnen mijn vriendinnen en ik Hanson leuk te vinden. We maakten ons op voor ons reisje naar Huntsville. Ik weet nog dat we in de bus “MMMBop” wilden zingen, maar we kenden de tekst niet.’

Dorcic barst in lachen uit, wat ik aangrijp om voor de zoveelste keer te stoppen. ‘Jullie wilden “MMMBop” zingen,’ herhaalt hij, ‘maar jullie kenden de tekst niet. *Oh my God!*’ Hij keert zich naar Chupaska en Galante. ‘Dit is *Mortified* ten voeten uit,’ zegt hij tegen hen. Voor de show zoeken ze de lieve, naïeve, ernstige, totaal verdwaalde puber die in ieder van ons voortleeft, en dit dagboekfragment vinkt blijkbaar alle hokjes aan. Omdat het geen echte auditie was, ben ik een beetje overdonderd als ik hoor dat ze een plaats in de show van maart voor me inruimen. Ik word aan Chupaska gekoppeld, die me zal helpen bij het redigeren van mijn dagboek tot een samenhangend verhaal van tien minuten dat ik op het podium kan voorlezen. De volgende dag, en in de weken die volgen, vertel ik aan vrienden en collega’s dat ik over een paar maanden in het theater uit mijn middelbareschooldagboek ga voorlezen, en bijna iedereen reageert met dezelfde vraag, of een variatie erop: ‘Waarom?!’ Het duurde lang voor ik daar, behalve ‘als onderdeel van mijn onderzoek’, een antwoord op had. De

meeste mensen richten hun leven zo in dat ze zich zo min mogelijk in verlegenheid brengen, maar voor *Mortified* komt een groep mafkezen maandelijks bij elkaar om dat gevoel juist op te zoeken en zich er drie uur lang in te wentelen. Wat weten zij dat de rest van ons niet weet?