

## TOEGANGSPOORT 5: HET SPOTLIGHT-EFFECT

---

Het ego stelt zichzelf centraal. Daardoor overschat het zijn invloed op anderen. Als je iemand tegenkomt die chagrijnig kijkt, dan is er een gedeelte van je ego dat zich afvraagt of dat door jou komt. En andersom, als je iemand tegenkomt die heel blij kijkt, dan denkt een gedeelte van je ego dat jij daar een bijdrage in hebt. We noemen dat het spotlight-effect, alsof er een toneellamp op je gericht staat. Bij kinderen kun je het spotlight-effect goed zien. Als de ouders minder blij zijn, verzint het kind een reden waarom dat aan hem of haar ligt. En als ze blij zijn, doen ze precies hetzelfde.

Het spotlight-effect zit tegen bijgelovigheid aan. Een voetbalsupporter identificeert zich met zijn club. Zo erg zelfs dat als hij op televisie zijn club 2000 kilometer verderop in een stadion ziet spelen, dat hij denkt dat zijn handelingen gevolg hebben voor het succes van de club. Natuurlijk weet hij rationeel dat niemand hem op 2000 kilometer afstand gaat horen en dat hij geen enkele invloed heeft op het verloop van de wedstrijd... Maar het spotlight-effect zorgt er onbewust voor dat hij gaat aanmoedigen en rituelen uitvoert: het geluksshirt dragen, vijftien keer over de televisie wrijven en bijvoorbeeld niet naar de wc gaan, want als je niet kijkt, scoren ze tégen.

Daarnaast is er het metacommunicatie-effect: de gevoelens zijn belangrijker dan de inhoud en krijgen daarom voorrang. Biologisch gezien communiceren levende wezens primair gevoelens en fysieke gewaarwording. Denk aan affectie, boosheid of angst. Als hele kleine kinderen communiceren, begint dat ook bij gevoelens en fysieke gewaarwording: honger, pijn, blijdschap, troost. Zij kunnen eigenlijk alleen maar over gevoelens communiceren. Onze communicatie komt dus primair voort uit gevoelens. Dankzij onze prefrontale cortex zijn wij in staat om in een later stadium ook te communiceren over inhoud en proces. Levende wezens hebben dus allemaal een diepere laag van gevoel. Mensen hebben daar een laag omheen die hen in staat stelt om te communiceren over andere zaken.

## TECHNIEK: GIVING FEELINGS

---

Wat gebeurt er als je het volgende zegt in een vergadering?

*"Jongens, dit heeft geen zin. We draaien al twintig minuten rondjes in deze cirkelredenering zonder een stap verder te komen."*

Waarschijnlijk zal de een zeggen dat dat wel meevalt. Of een ander zegt dat het onderwerp te belangrijk is en dat we even door moeten pakken. Of een ander begint over een heel ander onderwerp; nog steeds in de cirkel... Hoe dat kan, weten we inmiddels. Pushen zorgt ervoor dat je op het defensie-mechanisme drukt van alle aanwezigen en dat er onbewuste weerstand ontstaat tegen jouw push. Het effect zal zijn dat je de regie verliest en geen invloed meer hebt op de inhoud en het proces.

Wat gebeurt er als je het volgende zegt in een vergadering?

*"Ik merk dat ik een beetje geïrriteerd raak van de cirkelredenering waarin we nu al 20 minuten praten."*

Bij alle andere aanwezigen treedt nu het spotlight-effect op. Ze voelen zich voor een gedeelte verantwoordelijk voor jouw gevoel van irritatie. Dat roept het natuurlijke instinct op om inspanning te verrichten om je weer beter te laten voelen. Niet omdat ze op dat moment zoveel om je geven, maar omdat ze anders het nare gevoel hebben verantwoordelijk te zijn voor jouw negatieve emotie. Wat je daardoor bereikt is invloed. Doordat je je gevoel uitsprak heb je het ego van de ander bereikt en is de boodschap helder doorgekomen.

Het benoemen van jouw emotie werkt als een zwaailicht: het gewone verkeer moet aan de kant, pas als de ambulance voorbij is, vervolgt ieder zijn weg weer. In het bovenstaande voorbeeld zullen de reacties waarschijnlijk zijn dat dat niet de bedoeling is. Sommige mensen zullen zeggen dat ze er misschien te fel in zaten en de meest proactieve mensen gaan verder met het vraagstuk hoe je als groep uit de cirkelredenering gaat komen. Als je van een afstand kijkt, lijkt het net alsof de cirkelredenering nog een belangrijk onderwerp is, maar in feite maken de overige vergaderleden zich zorgen over de negatieve gevoelens die je hebt benoemd en het (door hun ego vermeende) aandeel daarin.