

We praten voortdurend in onszelf, maar luisteren we wel?

Hoe je een goed gesprek voert met jezelf.

Ger Schurink, juni 2017

Door vrijuit hardop te praten over iets dat ons dwars zit ontstaat er helderheid en komen er nieuwe inzichten op. Ook gevoelens die nog niet goed verwerkt zijn lossen zich op. Door ons te uiten zetten we onze ingebouwde, aangeboren 'reorganisatiemachine'¹ aan het werk. Als we goed focussen op een probleem dan geven we de reorganisatiemachine de juiste input. We moeten daarbij vooral letten we op achtergrondgedachten en gevoelens en die ook hoorbaar uitspreken. Tegenstrijdige overtuigingen in onze binnenwereld zijn er de oorzaak van dat we gespannen, somber, boos of angstig blijven. Een goed gesprek met jezelf, waarbij alle innerlijke 'stemmen' aan het woord komen, zorgt weer voor harmonie en rust.

Hardop een gesprek met jezelf?

Je kent het wel, die gesprekken in je hoofd. Vaak met vragen op een wat verwijtende toon: 'Waarom heb ik dat gedaan?', 'Hoe kon ik zo stom zijn?' en 'Wat moet ik hiermee?' Er zit je iets dwars waar je nog geen oplossing voor hebt en het vinden van antwoorden schiet maar niet op. Heb je al eens gemerkt dat het moeilijk is om bij je onderwerp te blijven als je erover nadenkt? Dat je dan zonder dat je het doorhebt steeds weer tussen de bedrijven door aan het piekeren bent? Jezelf hardop horen praten helpt om de aandacht er beter bij te houden en geeft vaak onverwachte en helpende inzichten. Vrijuit en hardop over lastige onderwerpen praten zou weleens het meest belangrijke kunnen zijn wat alle gespreksmethoden te bieden hebben en waardoor ze eigenlijk werken.

Je kunt *bewust* een goed gesprek met jezelf in gang zetten. We hebben daarvoor een ingebouwde reorganisatiemachine die een aangeboren onderdeel is van ons brein. Deze 'machine' is erg krachtig en raakt nooit uitgeput in het vinden van mogelijke oplossingen voor onze problemen. Let op: het zijn *mogelijke* oplossingen. De 'machine' is geen denker maar kan wel het ene na het andere idee produceren. Hij besteedt echter géén tijd aan het beoordelen van de ideeën die hij opwerpt; dat is jouw taak!

Je hebt geen directe invloed op welke oplossingen de machine produceert. Je kunt hem slechts aanzetten en aan de praat houden. Er zijn vier stappen om de machine optimaal te laten werken:

1. *Focussen op het probleem* waardoor je de reorganisatiemachine de juiste input krijgt;
2. *Hardop uitspreken* van de gedachten en gevoelens die op komen;
3. *Opmerken* van achtergrondgedachten en -gevoelens² die er zijn terwijl je praat;
4. *Vragen* stellen bij nieuwe gedachten en gevoelens of ze gewoon nog eens vragend opnieuw uitspreken.

Wanneer kun je een goed gesprek met jezelf hebben?

Wat zijn om te beginnen de goede redenen, plaatsen en momenten?

- Er is een lastig emotioneel beladen onderwerp of je vindt het moeilijk om een beslissing te nemen. Plan het gesprek met jezelf van tevoren en creëer of gebruik een geschikte situatie. Dat is zeker aan te bevelen als het om een heftig onderwerp gaat, waar je vermoedelijk ook wat tijd en 'vrije uitloop' bij kunt gebruiken. Terwijl je alleen in je auto rijdt of alleen thuis bent zou dan een goed moment kunnen zijn. Tijdens het wandelen en fietsen kan ook als geen anderen op gehoorsafstand zijn;
- Als je op een bepaald moment een verandering in gevoelens merkt waar je iets mee 'moet'. Je voelt bijvoorbeeld dat je onrustig wordt of bent. Er is net iets gebeurd dat je niet lekker zit, maar je weet niet waarom;
- Onverwacht in de loop van de dag is er een aanleiding is. Je ziet bijvoorbeeld in een straat dat iedereen een strakke aangeharkte voortuin heeft, grind of houtsnippers en enkele bakken met groenblijvende siergrassen. De gedachte komt op: ;
- Je moet een tekst schrijven of je moet een lastig gesprek met iemand voorbereiden en je kunt niet op de juiste woorden komen.

¹ De reorganisatiemachine is een metafoor voor een reorganisatieproces uit de Perceptual Control Theory. Meer informatie hierover: zie bijvoorbeeld Mansell, W., Carey, T. A., & Tai, S. J (2016) Method of Levels gespreksmethode. Een transdiagnostische benadering. Uitgeverij Hogrefe.

² Achtergrondgedachten en -gevoelens worden rimpelingen genoemd. Het zijn de veranderingen die je ziet, voelt en hoort in je stem, je gelaatsuitdrukking, je houding en je gedrag. De snelheid en het gemak waarmee je praten kan veranderen, evenals het volume. Er zijn aarzelingen, stiltes, haperingen. Je wiebelt met een voet of friemelt met je vingers, frons, kijkt weg, schud je hoofd, glimlacht, verstijft, zucht of krijgt een kleur. Het zijn de (non)verbale aanvullingen bij de woordenstroom. Het zijn rimpelingen, de kleine en grotere golfjes in de loop van het gesprek vanwege iets dat zich roert net aan of onder de oppervlakte.

Hoe voer je een gesprek met jezelf?

Een voorbeeld kan dat verduidelijken: Hij zit al geruime tijd achter zijn computer te werken en gaat even een blokje om, om zijn benen te strekken. Als hij bij de sportvelden de halfpipe en het skeelerbaantje ziet waar zijn zoons met hun skateboard heel wat uren doorbrachten, dan merkt hij een vleugje verdriet. 'Waarom?' vraagt hij hardop. Dan komen er onmiddellijk woorden op: 'Omdat die tijd nu ver achter hem ligt en zijn kinderen allemaal het huis uit zijn'. Wat komt er nog meer op? Veel, o.a. het volgende: 'Dat hij toen veel te weinig stil gestaan heeft bij de fijne dingen'. Hij voelt verdriet achter zijn ogen 'Verdrietig', zegt hij binnensmonds, gevolgd door een zucht en het rechte van zijn rug en de kin die omhoog gaat. Hij realiseert zich opeens dat er ook nu een "nu" is waar hij bij stil kan staan! Dit is wat ik nu voel, en ik zie ook de blauwe heldere lucht met een waterig zonnetje. Mooi!

De vier stappen wat verder uitgewerkt:

1. Focussen op het probleem waardoor de reorganisatiemachine de juiste input krijgt.
Als je het nog niet helder hebt waarop je je wilt focussen dan kun je de volgende vragen uitspreken: Welke onderwerpen zijn belangrijk om nu te bespreken? Wat houdt me momenteel erg bezig? Waar zit ik mee in mijn maag? Wat is het probleem van het probleem? Ik vind het moeilijk om deze beslissing te nemen omdat...? Al pratende kan het zijn dat het thema verandert. Als het iets onbelangrijks is dan keer je weer terug naar je oorspronkelijke onderwerp. Maar het kan ook zijn dat zich vanonder het eerste thema iets aandient dat zeer de moeite waard is om te bespreken. Dan ga je daarop verder.
2. Hardop uitspreken van de gedachten en gevoelens die op komen.
Dit is het makkelijkste deel. Vergelijk het met wandelen: gewoon het ene been voor het andere zetten en er niet over nadenken. De valkuil hier is stilvallen waarbij de woorden niet meer uit je mond komen maar wel als gedachten door je hoofd gaan. Dus: blijf praten.
3. Opmerken van achtergrondgedachten en gevoelens die er zijn terwijl je praat.
Dit vraagt om 'brede' aandacht. Je bent je niet alleen bewust van wat je jezelf hoort zeggen, maar ook van wat er nog meer gebeurt: vluchtige gedachten op de achtergrond en de expressie van gevoelens zoals een aarzeling of een zucht. Je hebt eigenlijk twee taken: hardop vrijuit praten en in de gaten houden wat er nog meer gebeurt in jezelf.
4. Vragen stellen bij die nieuwe gedachten en gevoelens of ze gewoon nog eens vragend opnieuw uitspreken.
Nuttige vragen hierbij zijn: Waarom pauzeerde ik eventjes? Wat gebeurt er nu? Ik voel spanning; waar komt die vandaan? Wat maakt me verdrietig? Welke gedachten zijn er bij deze stilte/glimlach/aaarzeling? Evaluerende woorden en zinnen zijn vooral de moeite waard om te bespreken. Dat leidt tot meer diepgang in het gesprek met jezelf. Bijvoorbeeld: 'Stom', 'Ik leer het ook nooit', 'Wat een puinhoop!' en 'Ik moet eens ophouden met klagen/janken/me druk maken!' Dan zou je hardop kunnen zeggen: Wat maakt dat je dit zegt/denkt? Wat vind je ervan dat ... (vul de opmerking in)? Hoe voelt het om dit nu te zeggen?

Tips

Kies in het eerste gesprek met jezelf een makkelijk onderwerp om mee te beginnen en wat ervaring op te doen. Bijvoorbeeld een alledaagse beslissing tussen twee alternatieven die even geschikt lijken.

In een gesprek met jezelf is het goed, zeker in begin, om jezelf feedback te vragen en te geven. Dat kan na een aantal minuten of op een moment dat je de indruk hebt dat het niet lekker loopt. Dan kun je tegen jezelf zeggen: 'Hoe vind je dat het gesprek gaat?', 'Hoe gaat het met mij op dit moment?', 'Zijn er dingen die ik die anders moet doen?' of 'Waar draait het hier in essentie om?'.

Ook aan het einde van het gesprek kun je dit soort vragen stellen en 'Wat heeft me vooral geholpen in dit gesprek?' en 'Is er iets dat ik de volgende keer anders zou willen doen?'

Waarom- en hoe-vragen. Waarom-vragen brengen je in de richting van de belangrijke overtuigingen, principes en doelen waar het in het leven om draait. Bij hoe-vragen krijg je antwoorden over de uitvoering en hoe je het praktisch kunt aanpakken. In gesprekken met jezelf zijn de waarom-vragen het meest belangrijk. De ervaring leert dat daarna het 'hoe' meestal voor de hand ligt.

Door regelmatig een goed gesprek met jezelf te hebben ontstaat er bewustwording van wat er onder de gebruikelijke gedachten en gevoelens leeft. Door op een neutrale/vriendelijke manier naar jezelf te luisteren en jezelf te bevragen komen er inzichten op. Dat kan verrassend snel gaan, maar ook een tijdje duren. Soms 'popt' het antwoord later plotseling op, zoals je ook opeens een naam te binnen schiet waar je niet op kon komen. Dus, wees geduldig want de reorganisatiemachine kan nog een tijdje op de achtergrond doorwerken, zonder dat jij dat weet en 'spontaan' met een oplossing komen of je laten merken dat het probleem geen probleem meer is.

Let op! Hardop praten en naar jezelf luisteren is géén logisch intellectuele benadering waarbij je je 'denkkracht' gebruikt. Je kunt geen resultaten afdwingen met discipline, wilskracht of een slimme tactiek. Het is een creatief proces waarbij de vragen die je jezelf stelt, helpen om een ruimte te creëren waarin de inzichten spontaan omhoog komen. Je hoeft daarbij niets te doen behalve met de juiste houding en vragen als het ware een 'ruimte' te scheppen waarin dat kan gebeuren. Dat doe je door je te (blijven) focussen op het probleem, je gedachten en gevoelens hardop uit te spreken, andere gedachten en gevoelsuitingen die er zijn terwijl je praat op te merken en daar op in te gaan.

Hoe werkt het?

In onze geest kunnen kleine en grote conflicten ontstaan omdat we waarden, principes, belangen of doelen kunnen hebben die niet met elkaar in overeenstemming zijn. We willen bijvoorbeeld graag eerlijk zijn en het gezellig houden. Dat kan heel lastig worden als we een uitgesproken mening hebben die we moeten inslikken om de ander niet te kwetsen. Hier werken er twee botsende krachten. De verschillende 'petten' die we op hebben kunnen ook aanleiding zijn tot innerlijke wrijving. Meestal zijn we ons niet of onvoldoende bewust van die botsende belangen bij de innerlijke conflicten. Als de wrijving die dit oplevert te lang gaat duren loopt de stress op. Als we geen uitweg vinden dan kunnen er psychische problemen ontstaan. Door 'stemmen' in je hoofd hardop te laten praten over problemen wordt alles na verloop van tijd steeds duidelijker. Uit die helderheid ontstaat een nieuwe kijk op de situatie.

Een mooi beeld hierbij is dat van een symfonieorkest met strijkers, houtblazers, koperblazers en slagwerk. Onze mentale processen en de bijbehorende gevoelens zijn te vergelijken met die muziekinstrumenten in een groot orkest. De gevoelens, de gedachten, de 'stemmen', zijn het meest met elkaar in harmonie als alles er mag zijn, als alle 'instrumenten' de ruimte krijgen. Daarvoor moeten ook instrumenten de ruimte krijgen die naar de achtergrond geschoven zijn, zonder dat we het doorhebben. Het is ook niet goed als er steeds dezelfde stukken gespeeld worden en dat bepaalde instrumenten voortdurend op de voorgrond staan en de eerste viool willen spelen. Pas als alle instrumenten er mogen zijn dan ontstaat er, wellicht pas na veel oefenen, een soepel samenspel. In brein-terminen zou je kunnen zeggen dat er een vrije uitwisseling van informatie is tussen de verschillende breinprocessen. Daardoor ontstaat er eenheid, ontstaan er inzichten en worden er betere beslissingen genomen. Ook de emotionele lading, de geblokkeerde energie van alle gevoelens krijgt de ruimte, gaat stromen en vindt er emotionele verwerking plaats.

Een goed gesprek met jezelf in een oogopslag

- We hebben vaak een gesprek in ons hoofd, een innerlijke dialoog, die niet echt effectief is.
- We kunnen ook bewust hardop een goed gesprek met onszelf voeren om problemen op te lossen.
- We hebben daarvoor een ingebouwde, aangeboren reorganisatiemachine.
- Als we focussen op het probleem geven we de reorganisatiemachine de juiste input.
- We spreken onze gedachten en gevoelens vrijuit hardop uit.
- Als we aan de praat zijn letten we op achtergrondgedachten en gevoelens.
- Bij die nieuwe gedachten en gevoelens stellen we vragen of herhalen we gewoon wat we opmerken.
- We laten de reorganisatiemachine zijn werk doen door hem de ruimte te geven..
- Als ons iets dwars zit komt dat door een innerlijk conflict.
- Conflicten ontstaan door botsende overtuigingen, doelen of waarden die we ons onvoldoende bewustzijn.
- Door vrijuit hardop te praten ontstaat er helderheid, nieuwe inzichten en worden gevoelens verwerkt.

Deze methode is de doe-het-zelf versie van een Method of Levels gesprek. In deze gespreksmethode, de MOL, heeft de therapeut slechts twee taken: vragen stellen en non-verbaal gedrag opmerken en daar weer vragen bij stellen. Kijk voor meer informatie op <http://www.gerschurink.nl/method-of-levels.php>.