



SPREKEN ALS GOUD

Zelfspraak en het spel met je innerlijke dialoog

“It’s all in the mind” is zo’n gevleugelde uitspraak die je te pas en te onpas hoort. Sportpsycholoog Ivo Spanjersberg begeleidt atleten op het hoogste niveau. En concludeert dat het inderdaad tot op grote hoogte ‘in the mind’ zit. Over hoe de dialoog die we allemaal met onszelf voeren, een constructief gesprek wordt.

Als uitgangspunt wordt genomen hoe je je zou willen voelen in de betreffende situatie.

“It’s all in the mind” is zo’n gevleugelde uitspraak die je te pas en te onpas hoort. Sportpsycholoog Ivo Spanjersberg begeleidt atleten op het hoogste niveau. En concludeert dat het inderdaad tot op grote hoogte ‘in the mind’ zit. Over hoe de dialoog die we allemaal met onszelf voeren, een constructief gesprek wordt.

‘Kom op joh, wat is dit? Wat loop je nu te kloten, ga nu eens gewoon lopen!’

Deze bestraffende woorden zijn niet afkomstig van een strenge coach langs de baan, maar uit het eigen brein van de loper.

Er worden vaak hele gesprekken gevoerd in het eigen hoofd. De hardloper praat tegen zichzelf, met zichzelf, over zichzelf. Zoals in het voorbeeld op kritische toon, maar het kan ook opbeurend en oppeppend zijn. ‘Kom op, nog effe, dat ga je halen... na die bocht is het nog maar één recht stuk...’ Vele laatste kilometers praat men zichzelf op deze manier naar de streep.

In de sportpsychologie wordt het verschijnsel van het innerlijke gesprek ‘Zelfspraak’ genoemd en het is een van de technieken die wordt gebruikt om tot prestatieverbetering te komen. Hoe werkt het, wat zijn de invalshoeken en een aantal concrete tips.

Taal is het vehikel om te denken, zo wordt wel beweerd. Dankzij de ontwikkeling van taal onderscheiden wij ons van de dieren en zijn wij in staat om kennis te vergaren en zo wasmachines en iPods te bedenken.

Vervolgens worden er gedachten gezocht die in die wedstrijd situatie tot die gevoelens leiden.

Bij kleine kinderen zien we dat de taalontwikkeling min of meer is aangeboren, als een spons wordt taal opgezogen en eigen gemaakt. Het kind praat hardop in zichzelf, geeft regieaanwijzingen en becommentarieert het eigen spel. Naarmate een kind ouder wordt, verdwijnt het zelfgesprek naar binnen. De dialoog met zichzelf wordt verinnerlijkt.

Als volwassenen denken we hoofdzakelijk in beelden en in taal. Soms spelen hierbij gevoelens een rol, maar dit meer als gevolg van de beelden of gedachten. Als we wat preciezer kijken naar hoe die gedachten in ons vormgegeven worden, dan zien (of beter gezegd: horen) we dat dit gebeurt via taal, vaak in de vorm van een gesprek met onszelf. In dit zelfgesprek overleggen we met onszelf over onze gevoelens, wensen, waarden en normen, en keuzemogelijkheden. Zo bezien is het innerlijke gesprek de overlegkamer van waaruit veel gedrag wordt bepaald. ‘Zal ik dit nu tegen haar gaan zeggen? Mmmja, maar dan zal ze zich afgewezen voelen... Alleen, als ik het niet zeg, heb ik er zelf last van... Ja, maar hoe ga ik dat dan aanpakken...?’ Zelfspraak, en met name de uitkomst van het gesprek, bepaalt voor een groot gedeelte ons gedrag.

Ook tijdens het sporten is er sprake van een gesprek met onszelf. Tijdens trainingen worden problemen behandeld, dialogen voorbereid of herkauwd. Soms zijn het gedachten die onszelf motiveren, de motivationele gedachten: ‘Kom nog maar een klein stukje...’ Andere gedachten

Deze nieuwe gedachten moeten ook aan de rationaliteits- en effectiviteitstest worden onderworpen, door ook bij deze gedachten te vragen: Is het waar? Wat is het effect van deze gedachten?

geven ons richting over de uitvoer: de instructiegedachten: ‘Blijf de armen inzetten, soepel zwaaien...’

Er zijn gedachten die zich spontaan aandienen: ‘Ik kan niet meer...’ Dit zijn gedachten die als het ware uit ons binnenste opborrelen en in ons hoofd zijn voordat we er erg in hebben. Hier tegenover staan gedachten die we zelf bewust kiezen: ‘En nu versnellen...’ Vaak gedachten waarvan we weten dat ze werken. Met de zelfspraak geven we vorm aan ons gedrag en ons handelen. Hoe we tegen onszelf praten heeft dus uiteindelijk een effect in ons gedrag.

Let de volgende keer tijdens die lange duurlooptocht eens op de gesprekken die je met jezelf voert. Is de toon positief en constructief? Klinkt het als een grijs gedraaide langspeelplaat die blijft hangen? En zijn de aangedragen argumenten wel logisch?

Bij nader onderzoek blijkt dat de gedachten die opborrelen uit ons binnenste, lang niet altijd logisch, rationeel of handig zijn. Als we rustig en fit zijn, kunnen we onze gedachten over het algemeen vrij goed kiezen en beheersen. Het wordt een stuk lastiger als we gestrest of moe zijn. Of als we moeten presteren en (denken dat) er dingen van ons worden verwacht. Vaak komen er dan gedachten omhoog die zorgen voor extra stress.

Zo is een veel gehoorde gedachte rondom een belangrijke wedstrijd: ‘Als ik nu niet goed



presteer, is het seizoen verloren en heb ik voor niets getraind...’ Dit is een gedachte die de druk en de stress groter maakt, waardoor men zich angstiger gaat voelen. Meestal zorgt dit niet voor betere prestaties. De gedachte is dus niet handig, zij heeft een ongewenst effect. Het is wat we noemen, een ‘niet-helpende gedachte’. Bovendien is het niet waar. Het is vervelend om hier slecht te presteren, maar het is niet waar dat er dan het hele seizoen voor niets is getraind.

Door het onderzoeken en analyseren van de eigen gedachten (in het begin vaak met behulp van een sportpsycholoog), kan een negatief patroon worden doorbroken en kunnen er effectievere en rationele gedachten voor in de plaats worden gekozen. Als uitgangspunt wordt genomen hoe je je zou willen voelen in de betreffende situatie. In het geval van een belangrijke wedstrijd bijvoorbeeld: ‘rustig en zelfverzekerd’. Vervolgens worden er gedachten gezocht die in die wedstrijd situatie tot die gevoelens leiden. Gedachten als: ‘Ik heb goed getraind en ken het parkoers’ en ‘Ik ga mijn eigen race lopen’ kunnen helpen om het gewenste gevoel te bereiken.

Deze nieuwe gedachten moeten ook aan de rationaliteits- en effectiviteits-test worden onderworpen, door ook bij deze gedachten te vragen: Is het waar? Wat is het effect van deze gedachten?

Een gedachte als ‘Ik ga winnen vandaag’ valt af. Het leidt weliswaar tot zelfvertrouwen, maar is niet ‘waar’, omdat je niet van tevoren kunt weten of je wint. Hiernaast kan deze gedachte ook tijdens de race nog voor extra stress zorgen, als ineens blijkt dat je achteraan loopt. Bij de gedachte: ‘Ik loop mijn eigen race’ kan nog steeds hard worden gelopen en kan een pr (persoonlijk record) worden gehaald, ook al loop je achteraan.

‘Door het onderzoeken en analyseren van de eigen gedachten, kan een negatief patroon worden doorbroken en kunnen er effectievere en rationele gedachten voor in de plaats worden gekozen’

Het is dus zaak om bewust te worden van je innerlijke gesprek. Lange duurlopen zijn hiervoor ideaal. Ga doorzien wie het woord voert en met welke argumenten. Als de innerlijke gesprekspartner met irrationele en onhandige suggesties komt aanzetten, vraag je dan af ‘Is het waar?’ en zoek vervolgens een meer helpende en ware gedachte. Misschien geen gemakkelijke en eenvoudige taak. Maar als je het eenmaal doorhebt, wordt het al snel een spel met verbazingwekkende resultaten op het vlak van welbevinden en prestatie.

Stemmen en de koelkast

Ook in de omgang met de koelkast en voeding zal zelfspraak de kop opsteken. Op zwakkere momenten zullen ‘stemmen’ je aansporen om te gaan voor die lekkere vette hap. En zo kan het voorkomen dat je jezelf terugvindt met een lege koektrommel of chipszak in je hand, terwijl je je had voorgenomen er niet één meer te nemen. De stemmen kunnen soms zo geraffineerd zijn dat ze een argument klaar hebben om het toch wel te doen en niet te luisteren naar een eventuele verstandige tegenwerping. ‘Je hebt na een lange dag werken wel iets lekkers verdiend’. ‘Je leeft maar één keer...’

Wie of wat zit er achter deze vraatzuchtige stemmetjes? Volgens de theorie van de Voice Dialogue zijn het delen van ons, deelpersoonlijkheden. Sommige delen proberen we voortdurend te onderdrukken, met als gevolg dat ze hardnekkig de kop opsteken, vaak op momenten dat ze niet gewenst zijn. Zo’n stemmetje blijkt dan eigenlijk een belangrijke boodschap met zich mee te brengen, die pas gehoord wordt als het erkend wordt en de ruimte krijgt. Het ‘Je hebt na een lange dag werken wel iets lekkers verdiend’ blijkt dan niet over vette chips en beloningen te gaan, maar bijvoorbeeld over de innerlijke wens minder hard te werken of eerder grenzen aan te geven in relaties met anderen.

Zelf-1 versus Zelf-2

In de jaren '70 ontdekte tennisleraar Timothy Gallwey dat wij vaak zelf onze grootste tegenstanders zijn als we iets nieuws willen leren. Als tennisleraar boekte hij veel betere resultaten met zijn leerlingen, als hij hen zo weinig mogelijk commentaar en instructies gaf. Hij zag in dat het vooral de ‘interne criticus’ is, die ons en onze prestaties voortdurend van negatief commentaar voorziet, vaak met de verlammeende gevolgen. In de terminologie van Gallwey moet ‘Zelf-1’ ophouden met zijn eeuwige instructies en kritiek, zodat het intuïtieve ‘Zelf-2’ zich vrij en zorgeloos kan richten op datgene wat er te doen staat (de uitvoer, het proces van doen). In zijn ogen hoeven we alleen maar te vertrouwen op het intuïtieve deel van onszelf, dan komt het vanzelf goed.



Adjust your comfort zone.

Whether in deep winter, high-summer heat, or wind and rain – with the functional sportswear from ODLO, you regulate your body climate optimally in every situation. That is ensured by a broad range of sports underwear and cross-country clothing all the way to Tec Shirts. State-of-the-art functional materials and innovative extras make every ODLO product a reliable companion. After all, you – and not the weather – should be the one who decides what kind of day it is going to be.

www.odlo.com



Jacket PHASE
art. 345782

Functional sportswear for a perfect body climate.