



O ja,  
dat heb ik  
ook!

—

Bloedirritant kan het zijn als mensen elk gesprek overnemen en non-stop over zichzelf lullen. Maar waarom kletsen we eigenlijk zo graag over onszelf?

## Over jezelf ouwehoeren kan veel opleveren: je gedachten worden er helderder door

Gefascineerd kijk ik naar de vriendin aan de andere kant van mijn eettafel. Het is midden in de lockdown ten tijde van de avondklok. We hebben elkaar bijna een jaar niet gezien, dus genoeg bij te praten zou je zeggen. Nou, dat vindt zij dus ook. Want al drie uur lang praat ze non-stop over zichzelf. Toegegeven, er valt ook veel te vertellen, er is nogal wat gaande in haar leven. Maar toch: zometeen moet ze naar huis sjezen in verband met de klokdown. Ik hou mijn adem in: zal ze voor de tijd om is nog vragen hoe het met mij gaat? Maar nee, ze heeft haar jas al aan en zwaait me vrolijk gedag: 'Was supergezellig!', mij verbluft achterlatend.

Dit incident staat natuurlijk niet op zichzelf. Iedereen kent wel een collega die zogenaamd geïnteresseerd vraagt hoe je vakantie was en op het moment dat jij antwoordt: 'O, ik was naar Samos en daar hebben we...' het gesprek meteen overneemt en enthousiast begint te blaten: 'O, daar ben ik óók geweest, was echt geweldig. Ken je dat tentje waar...' waarna je vervolgens naar háár vakantie verhalen van tien jaar terug zit te luisteren. Of nog erger: naar die van een ander. 'O Sámos, mijn buurman is daar ook geweest, die vertelde dat...' Na deze uiteenzetting lopen deze mensen vrolijk verder, opgefrist van zo'n 'gezellig gesprekje' waaruit nul komma nul interesse in jou of jouw vakantie verhalen bleek.

Elke Wiss is praktisch filosoof, geeft trainingen over kritisch denken en is auteur van het boek *Socrates op sneakers*, vol tips over hoe je wél goede gesprekken voert. Ze moet er harte-lijk om lachen. 'Ja, natuurlijk vonden je vriendin en collega's dat gezellig, want bij hen is de fabriek met geluksstofjes aangezet.

Door non-stop over jezelf te praten krijg je namelijk een enorme dopamineboost.' Wow, het is dus gewoon biologisch bepaald dat we dit toch wel tikje asociale gedrag vertonen. Want het is toch eigenlijk maar gek dat je je eigen verhaal – dat je immers allang kent – zo interessant vindt. Wiss: 'Als je er kritisch over nadenkt, is het dat zeker: waarom zou je over jezelf ouwehoeren? Je bent vaak een verhaal aan het opdreunen dat je al eerder aan een vriendin, je zus en je moeder hebt verteld. Het is een wonderlijk fenomeen.'

### **Plaat voor je kop**

Maar ook weer niet zo wonderlijk, want cognitief kan het je veel opleveren om over jezelf te ouwehoeren. Wiss: 'Je gedachten worden er helderder en gestructureerder door. Dat die ander daarbij zit, is eigenlijk bijvangst. We kennen allemaal wel iemand die het geen reet uitmaakt wie er tegenover hem of haar zit.' Oef. Dat doet me denken aan een vriendin in nood naar wie ik op een parkbankje uren zat te luisteren. Ik deed het met liefde en zou het zo weer doen. Maar het viel me wel op dat ze mij bijna geen een keer aankeek. Ze staaarde al pratend recht voor zich uit, waardoor ik dacht: volgens mij kan ik op dit moment iedereen zijn. Wiss: 'Bij een familielid dat maar bleef zenden, heb ik er weleens over gefantaseerd om weg te lopen en iemand anders op mijn plek neer te zetten: ik voelde in mijn botten dat ze gewoon door zou kletsen. Ook uit onderzoek is gebleken dat we niet altijd veel aandacht voor onze gesprekspartner hebben. In die proef start een acteur een gesprek met een onbekend persoon op straat. Op het moment dat er be- ▶

# We vinden onszelf zo verdomd interessant

wust twee klusjesmensen met een heel grote plaat door dat gesprek heen lopen, wordt de acteur stiekem verwisseld met een andere acteur die het gesprek overneemt. Wat denk je? Negen van de tien keer hebben mensen niet eens door dat de gesprekspartner is verwisseld.’

### Ik spreek, dus ik ben

Nu zal het je vrienden hopelijk nog wel opvallen als je de kran-tenbezorger bij zijn of haar kraag grijpt en snel op jouw plek neerzet, maar heel gek is het ook weer niet dat onze gespreks-partners inwisselbaar zijn. Wiss: ‘Ik herken de behoefte om gewoon mijn verhaal kwijt te willen ook wel bij mezelf. Soms wil ik iets gewoon even tegen iemand aanhouden, dus als mijn zus niet opneemt, bel ik gewoon mijn beste vriendin en daarna de volgende. Heel veel maakt het op zo’n moment niet uit wie ik dan spreek. Dat heeft te maken met dat cognitieve stuk: even ventileren om je eigen gedachten helder te krijgen.’

Misschien heeft voor mij de groepsapp met vrienden wel een tijdje die rol gehad: ik maakte bijvoorbeeld iets grappigs mee en gooide het meteen in de groep, omdat ik dan de grootste kans had dat in elk geval iemand bij zoiets leuks van mij zo’n tranenlachende emoticon terug zou sturen. Overigens is dat ook de reden dat ik uiteindelijk uit diezelfde groepsapp ben gestapt: gék werd ik van mijn eigen behoefte om maar elke gebeurtenis in mijn leven met anderen te willen delen.

Volgens Wiss is er ook nog een existentiële verklaring voor onze spraakwatervallen: het ‘ik spreek, dus ik ben’-fenomeen. ‘Door jezelf te horen praten, voel je dat je bestaat. Er zijn nou

eenmaal mensen die geluid moeten maken om anderen te laten zien: kijk eens, ik ben er ook, ik besta. Dat bezweert hun existentiële angst. Ik kan me voorstellen dat daar ook een psychologische component meespeelt: als je je als kind niet gezien of gehoord hebt gevoeld, kun je door veel te praten duidelijk maken: ik ben er ook nog, hoor.’ Maar daar kleeft een risico aan. Wiss: ‘Je besteedt een deel van je eigenwaarde uit als je over jezelf praat met de hoop of verwachting op een bepaalde reactie van de ander.’ Ook bewijsdrang kan hierbij een rol spelen. Wiss: ‘Als ik over mijn nieuwe auto vertel, denk ik controle te hebben over wat jij van me vindt en wil ik graag dat je mij bewondert.’

### Ziel en zaligheid

Het is natuurlijk ook gewoon een egodingetje als je veel over jezelf lult. Wiss: ‘We vinden onszelf zo verdomd interessant. We zijn een beetje geobsedeerd door onszelf, zeker in deze maatschappij. We zijn heel erg individualistisch, denken al snel: ik heb een mening en die doet ertoe en die is heilig en hier komt-ie, want ik wil applaus! Dat eeuwige verkondigen van je mening is voor veel mensen een gewoonte geworden, omdat we het overall om ons heen zien.’ Je hoeft inderdaad de eerste de beste talkshow maar aan te zetten om te zien dat we in een meningenmaatschappij leven. Wiss: ‘We zien en horen meer voorbeelden van mensen die over zichzelf praten dan van mensen die goede vragen stellen. Neem de lijsttrekkersdebatten, waarom zijn dat geen lijsttrekkersdialogen?’

Gezellig ergens een boom over opzetten, kan ook als sociale

## Als je je als kind niet gehoord voelde, kun je door veel te praten duidelijk maken: ik ben er ook nog

lijm fungeren. Je kent het wel: je loopt een feestje vol onbekenden binnen en denkt: als ik wat leuke dingetjes over mezelf vertel, ontdooit die ander misschien ook wel. Wiss: ‘Als ik jou iets van mezelf laat zien, maak ik mezelf minder bedreigend en meer *likeable*. Daarom kan het bij bijvoorbeeld de huisarts zo ongemakkelijk voelen: je deelt je ziel en zaligheid met die persoon – misschien moet je wel je benen spreiden voor een onderzoek –, maar je weet niks van hem of haar. Als je huisarts iets persoonlijks deelt, weet je: ah ja, die ander is ook maar een mens. Dan komt hij of zij meteen wat minder bedreigend of afstandelijk over. Ook dat kan dus een verklaring zijn voor het vele kletsen over onszelf: de ander duidelijk maken dat die niks van je te vrezen heeft.’

En hoe zit het toch met die mensen die elk gesprek naar zich toe weten te trekken? Wiss: ‘Daar zit een behoefte aan verbinding en erkenning achter, maar ze bereiken het tegenovergestelde. Want degene die net iets wilde vertellen, denkt: sode-mieter even lekker op. Die onderbrekers doen het vaak niet eens bewust: ze worden gedreven door de dopaminefabriek, ze worden simpelweg blij en gelukkig van over zichzelf praten. Het gesprek nemen ze bijvoorbeeld over door ‘O, dat heb ik ook!’ te roepen en dan hun eigen ervaring te delen. Of ze geven je advies in de trant van ‘O, ben je gestrest? Misschien moet je yoga eens proberen.’ Dit gaat niet om de ander, maar om henzelf.’

En misschien worden sommige mensen wel ongemakkelijk van stiltes. Zelf kan ik er, als die mij net iets te lang duren (niet zo handig als journalist), ook weleens wat verbale diarree uit

knallen om die stilte maar te vullen. Wiss: ‘In mijn trainingen laat ik deelnemers verplicht een minuut hun mond houden voordat ze antwoord geven op een vraag.’

### Dikke doei

Over trainingen gesproken: wat kun je nou eigenlijk doen als je het slachtoffer bent van een veelprater die je helemaal murw kletst? Wiss: ‘Ga terug-ikken: gewoon zelf óók inbreken en dan meteen doorstomen. Dat kan die ander vaak best hebben, maar het moet je natuurlijk wel liggen.’ Grappig, want de paar keer dat ik wél assertief was en na duizend minuten luisteren dacht: dikke doei, nu wil ik wat zeggen, en zelf keihard inbrak, schrok mijn gesprekspartner daar totaal niet van, waarschijnlijk omdat ze dat zelf dus net zo hard doen. Wiss: ‘Of benoem het, subtiel – ‘Ik wilde mijn verhaal nog even afmaken, is dat oké?’ – of minder subtiel – ‘Heb je door dat je mijn verhaal overneemt voordat ik klaar was met vertellen?’ Je kunt het ook gewoon laten. Als het altijd dezelfde persoon is en het maakt je eigenlijk niet uit, laat ze. Ik vraag me tegenwoordig af: wil ik praten of wil ik gehoord worden? Als die ander me blijkbaar niet kán horen, dan lekker niet.’ Zelf kan ik trouwens niet wachten om à la Kamala Harris met opgeheven hand ijsig kalm te zeggen: ‘*I’m speaking*.’ Kunnen ze vást ook hebben. •

Op elk schoolrapport van **Mariska Vermeulen (40)** stond: ze houdt wel erg veel van kletsen. Dus heeft ze van verhalen vertellen maar haar werk gemaakt. Al kan ze volgens haar vrienden gelukkig óók goed luisteren.