

[venster sluiten](#)

Denk aan het milieu. Denk na voor je print!

Het nut van 'tegen jezelf praten' is ontdekt



Het wordt vaak gezien als een teken van gekte, maar tegen jezelf praten blijkt net goed voor je. Dat concluderen Canadese wetenschappers na enkele experimenten rond zelfcontrole. Uit hun onderzoek bleek dat het oefenen van de innerlijke stem zelfcontrole en wilskracht verbetert, impulsief gedrag vermindert, discussies helpt oplossen en beslissingen sneller helpt nemen.

In een experiment, werd de proefpersonen gevraagd op een knop te duwen als ze een bepaald symbool op een scherm zagen verschijnen. Bij andere symbolen mochten ze net niet op de knop drukken.

De meerderheid van de symbolen die verschenen, betekenden dat de proefpersonen moesten duwen, waardoor een impulsieve reactie ontstaat. De mate van zelfcontrole werd gemeten door het aantal keren dat ze correct niet op de knop duwden.

Blokkeren

Andere experimenten richtten zich net op het blokkeren van de innerlijke stem, bijvoorbeeld door het herhalen van een bepaald woord, en het meten van de invloed op de zelfcontrole.

Zelfcontrole

"Na die serie testen, konden we besluiten dat mensen impulsiever reageren als ze niet tegen zichzelf konden praten, en zichzelf geen boodschap konden meegeven. Als ze dat wel konden, hadden ze duidelijk meer zelfcontrole," legt professor Michael Inzlicht van de universiteit van Toronto uit.