

## De ene vraag is de andere niet

Henny Mulder, Eleu-Talk 2023

Ik heb altijd veel vragen gesteld in mijn leven. Vragen aan anderen, vragen aan mezelf en vragen om maatschappelijke ontwikkelingen te begrijpen.

Vooraf de vraag: hoe gaat het met je, stel ik vaak.

In Eleu kreeg ik ooit een wedervraag hierop, namelijk 'wat hoop je te horen' en de boodschap die ik ook kreeg was 'vragen zijn soms niet wat ze lijken te zijn'. De verbazing die ik hierbij voelde herinner ik mij nog heel goed. En ook wat ik toen dacht: 'Belangstellig voor iemand tonen is toch altijd goed!!!'

Inmiddels kijk ik daar anders naar. Hierover wil ik iets vertellen.

In het verleden stelde ik me ook heel vaak de waaromvraag naar mezelf. Bijvoorbeeld: waarom voel ik me zo vaak onzeker? Ben ik slim genoeg om de universiteit te doen? Waarom word ik er zo blij van als ik voor anderen kan zorgen?

Ik zocht naar oorzaken in het verleden. In de hoop dat ik greep op mezelf zou krijgen en de oplossingen zou vinden om mijn leven makkelijker te maken.

Ook hier kijk ik daar inmiddels iets anders naar.

Er zijn bekende filosofen die zich over het onderwerp 'vragen' hebben gebogen.

Zoals Socrates: Goed vragen stellen begint bij het trainen van een nieuwsgierige houding. Een 'socratische houding' wat wil zeggen: Erken dat je iets niet weet. en wees nieuwsgierig naar het denken van de ander'. Voorbeeld Luisteren voor goud

En ook Einstein vond vragen belangrijk: 'Het is belangrijk nooit te stoppen met vragen stellen omdat nieuwsgierigheid zijn eigen bestaansrecht heeft'.

Daniel le Bon is in ons handboek genuanceerd over vragen stellen: 'In het gewone leven krioelt het van de pseudo-vragen', stelt hij. Als de vraag verbergt wat we werkelijk bewust beleven spreekt hij van pseudo-vragen. Het is belangrijk te kijken naar de context en de bedoeling van je vragen. Vragen aan anderen nodigen bovendien vaak de ander uit zich in te zetten of uit te spreken terwijl wij onze beleving achterwege laten. (blz 201 Handboek).

Een voorbeeld hiervan is de vraag: 'hoe gaat het met je'. Dat klinkt heel beleefd en betrokken, bijvoorbeeld als iemand ziek is geweest. Maar vaak zitten in die vraag verpakte belevingen die we niet delen met de ander. Zoals: 'Ik wil graag contact met je en dat het goed met je gaat en weten of ik iets kan doen, maar weet niet hoe ik dat moet aanpakken.

Een ander voorbeeld is: ‘Wat ga je doen met Kerst?’. Impliciet zit er bij mij hierachter vaak het oordeel dat mensen met de Kerstdagen niet alleen moeten zijn of uit beleefdheid of.....vul maar in

*“Ik ben benieuwd hoe het met je gaat, maar ik weet niet of je het er over wilt hebben....”*

Ik vraag nu vaak wanneer iemand iets indrukwekkends heeft gemaakt, bijvoorbeeld mijn onderbuurvrouw

Mini met de vraag: **herken je bij jezelf dat je pseudo-vragen stelt? En dat je die door anderen gesteld krijgt?**

Ik wil nu iets vertellen over de **waaromvraag**:

Zoals gezegd stelde ik me deze vraag heel vaak om mijn gevoelens en denken te analyseren in de hoop meer controle over mezelf te krijgen.

Een waaromvraag gaat over de reden van iets, de oorzaak, de aanleiding, de bron. Het is een zoeken naar geschikte acties. Want pas als ik de reden van iets weet, kan ik er iets aan doen. En in bepaalde gevallen is dat zo. Bijvoorbeeld als je fiets kapot is. Dan laat je het kapotte onderdeel maken en kun je verder met je leven. Maar als het om menselijk gedrag gaat, ligt het vaak net even anders.

Bij mijn vraag ‘Waarom ben ik zo vaak onzeker’ ging ik ervan uit dat ik het kon begrijpen. Dat op het moment dat ik wist hoe het nu precies zo gekomen is, hoe alle puzzelstukjes met elkaar samenhangen dat ik dan wist wat de beste weg voorwaarts is. Maar zo heeft het niet gewerkt. Ik was veel met mijn gedachten in het verleden en daarbij behorende gevoelens. Ik werd boos op mijn vader omdat dingen voor hem nooit goed genoeg waren. Ik verklaarde hiermee mijn onzekerheid en nam me voor dat onzekerheid in de toekomst niet nodig was. Maar hielp dit om minder onzeker te zijn. Nee! Ik zat in het verleden en in de toekomst, en kreeg nieuwe ingevingen over verbanden en samenhang, maar accepteerde mezelf niet. Ik ontdekte ook dat ik elke verklaring kon geven, en ook net zo makkelijk de oorzaak bij mijn moeder kon leggen. Maar het had geen zin.

Wat me echt heeft geholpen is in het nu stilstaan bij mijn onzekerheid. Hierbij heeft Eleu veel bijgedragen. Wat zeg ik tegen mezelf? Hoe maak ik me onzeker? Dat is een vraag die verder brengt. Mezelf hierover delen via Eleu-gesprekken bracht veel bewustzijn en acceptatie. Noem het welwillendheid naar mezelf.

Mijn conclusie is dat waaromvragen kunnen voorkomen (een dwaalspoor) dat ik me niet ga afvragen: hoe verhoud ik me toe wat er zich nu aan mij voordoet. Dat doet niets aan af dat het een legitiem verlangen kan zijn om je **het** te weten en te begrijpen (en me daardoor zeker/tevreden/opgelucht te voelen)

Verder brengt een waaromvraag ook vaak een oordeel met zich mee. Zo kan dat in elk geval overkomen. Degene aan wie je het vraagt kan dan de neiging hebben zich te

verantwoorden. Ga maar na wat het effect op jou is als iemand vraagt: ‘Maar waarom heb je dat dan niet gewoon gedáán?’

De waaromvraag heb ik nog steeds op mijnlippen liggen, maar ik probeer me juist bij deze vraag vragen te stellen: wat was de aanleiding en vanuit welke intentie wil ik hem stellen? En gaat dat me helpen of staat het me juist in de weg?

Mini met de vraag: **Wanneer stel jij waaromvragen? Helpen ze je verder?**

### **Interessante vragen**

De meest interessante vraag is waarom je ze stelt. In een Vlugschrift in 2008 somde Emmy van Os 24 redenen op om vragen te stellen.

Uit interesse, uit nieuwsgierigheid, om de ander te begrijpen, om zelf een antwoord te kunnen geven op de vraag, om de stilte te doorbreken, om vriendelijk te zijn enzovoorts.

Een vraag is vaak het uiterste puntje van een belevingswereld die aan de vraag vooraf gaat of ervan vergezeld wordt, zegt Emmy. Met het stellen van een vraag kun je bij de ander iets uitlokken en vertel je in feite zo min mogelijk over jezelf. Je legt nogal wat initiatief bij de ander, ook al lijkt het van niet.

### **Pseudo-vraag**

Daniel le Bon noemt dit een pseudo-vraag: we dagen de ander uit zich persoonlijk in te zetten, een standpunt in te nemen, terwijl we onze beleving achterwege laten.

Een contact wordt gelijkwaardiger als we deze vragen, wanneer die ons gesteld worden op het spoor komen, ze vermijden, vragen om verheldering of er niet op antwoorden.

Misschien lijkt het nu alsof vragen stellen niet goed is; alsof je goede en slechte vragen hebt. Maar daar gaat het niet om. Het gaat erom dat er achter vragen een hele ontdekkingstocht schuilgaat: met welke intentie stel je de vraag. Stel je de vraag die aansluit bij je belevingswereld? Vermijd je iets met je vraag?

### **De vraag in de oefengroep**

Als je in de oefengroep een vraag stelt, krijg je een wedervraag van je helper: ‘Wat zit er achter je vraag’, wat hoop of verwacht je te horen en wat vooral niet?’

Een vraag die uitnodigt jezelf in te brengen met je belevingswereld.