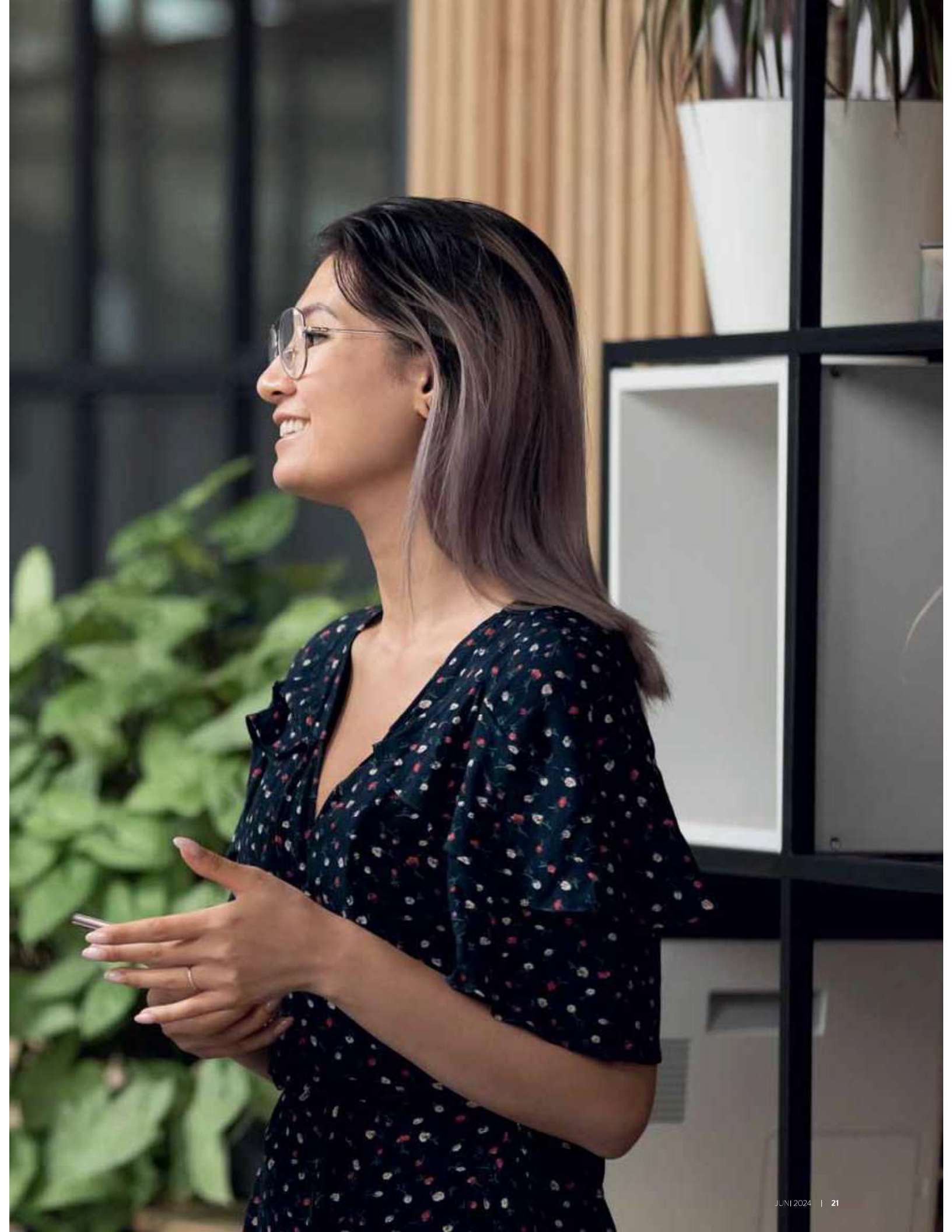


GUN JEZELF EN ANDEREN EEN SPONTAAN GESPREK

Een spontaan gesprek kan je dag opfleuren, je minder eenzaam laten voelen en iets moois opleveren. Maar zomaar een praatje aanknopen is lastig. Psycholoog en trainer Gerda Bos geeft advies.



Fel licht, rijen vol zwarte stoelen, donker tapijt. De gate is nog leeg. Als ik terugkom van het toilet zit naast mijn stoel een man. Hij groet me vriendelijk. Naast ons wordt een ouder echtpaar, beiden in een rolstoel, door het grondpersoneel geholpen om in het vliegtuig te komen. Ik vertel de man naast me, dat ik het dapper vind dat ze ondanks hun handicaps toch nog durven reizen samen. Daarna ontstaat een gesprek. Hij werkt bij Adidas en krijgt in Dubai samen met zijn internationale collega's een workshop. Hij vertelt dat hij moest leren genieten in het leven, want dat zijn ouders hoge verwachtingen van hem hadden en dat toewijding de norm was. Als we gaan boarden wensen we elkaar een goede reis.

NIET ALLEEN OP REIS

Het 'seatbelt sign' verdwijnt. Ik sta op. Eindelijk weer bewegen na zo'n lange vlucht van Australië naar Dubai. Een rij mensen wacht in het gangpad tot we uit het vliegtuig mogen. Ik vertel de vrouw voor me hoe blij ik ben dat ik in zo'n vol vliegtuig, zomaar drie lege stoelen voor mezelf had. Ze vertelt me dat haar vriendin gisteren ingecheckt heeft op de stoel naast mij, maar dat haar instapkaart aangaf dat ze in de rij achter me geplaatst is. Ze zijn al vriendinnen sinds hun schooltijd. Ze blijven een paar dagen in Dubai en gaan dan wandelen in Ierland. Dan

'Een praatje is een cadeau voor mijzelf én de ander'

stroomt het vliegtuig leeg. We wensen elkaar een goede reis. Beide ontmoetingen maken dat ik niet het gevoel heb alleen te zijn op deze reis. Ik ervaar dat er overal aardige mensen zijn.

EEN CADEAUTJE

Judy Apps schreef een aantal boeken over communicatie (o.a. 'Voice of Influence') en heeft een speech op TEDx. Zij geeft aan dat gesprekken met vreemden veel energie kunnen geven aan beide gesprekspartners en soms bijzondere wegen kunnen openen. Niet iedereen is goed in het spontaan aangaan van gesprekken, maar een simpele opmerking of vraag kan vaak al genoeg zijn om het gesprek te openen. Je merkt dan vanzelf of de ander bereid is het gesprek aan te gaan. Sommige mensen zijn meer op zichzelf dan anderen, maar mijn ervaring is dat iedereen graag beluisterd wordt als ik echte interesse toon. Eigenlijk geef ik dus mezelf en de ander een cadeautje door spontaan een gesprekje aan te gaan. De ander voelt zich gezien en ik heb me weer even verbonden gevoeld met een wereld die groter is dan mijn eigen wereld.

SPONTANE VERBINDING

Kun je je voorstellen wat het zou betekenen als we op ons werk, in de trein, de supermarkt of in een lunchroom gewoon openstaan voor spontane ontmoetingen? De buurt zou er fijner van worden. Eenzame mensen zouden minder eenzaam zijn en er kunnen uitwisselingen plaats gaan vinden die levensveranderend zijn. Zo kreeg een vriendin van me de ingeving even terug te lopen naar iemand die ze net gepasseerd had. Ze raakten in gesprek. De vrouw bleek op weg naar de makelaar om haar huis te verkopen. Precies het huis dat de dochter van mijn vriendin al jaren graag wilde hebben. Je begrijpt het al, inmiddels heeft de verhuizing van beide dames naar volle tevredenheid plaatsgevonden.

EEN BEETJE KLEUR

In Gold Coast zat ik met mijn dochter (33) een spel te doen op een terras. De burens rechts van ons vroegen wat voor spel het was. In no time zaten we met elkaar het spelletje te doen en raakten we in gesprek over gezondheid en kreeg mijn dochter hun telefoonnummer voor als ze iets nodig had, nadat ik was vertrokken. De andere buurman

had zijn dochter bij zich en was ook nieuwsgierig naar het spelletje. Terwijl ik een spelletje deed met zijn dochter, raakte mijn dochter in gesprek met haar vader over hun vele gedeelde interesses. Ik weet zeker dat we allemaal een bijzonder gevoel over hielden aan deze spontane ontmoetingen. Het kleurde onze dag.

OPGESLOTEN IN EEN COCON

Als ik met de trein naar een training reis, kan ik voorspellen dat (bijna) iedereen naar zijn mobiel kijkt. Ik geniet ervan om mensen dan te zien glimlachen om berichtjes, sociale media en films. Tegelijkertijd is het natuurlijk eigenlijk heel raar dat we naast mensen zitten met wie we kunnen verbinden en onszelf tegelijkertijd opsluiten in ons eigen coconnetje met onze mobiel. De tip van Judy Apps is overigens om iemand voorzichtig te benaderen als hij niet weg kan uit de situatie. Dus groeten aan het begin van een treinreis is prima, maar gelijk een uitgebreid gesprek beginnen kan heel onvrij voelen voor de gesprekspartner. 'Als mensen niet weg kunnen uit de situatie, kan een beetje stilte fantastisch zijn.'

VEILIGHEID

Wil ik dan altijd een gesprek als ik met vreemden ben? Nee, lang niet altijd. Vriendelijk glimlachen en antwoorden op een spontane opmerking of vraag van iemand doe ik bijna altijd. Maar ik ga lang niet altijd een uitgebreid gesprek aan en dat hoeft ook helemaal niet. Een uitwisseling van dertig seconden kan al een groot verschil maken voor allebei of een van beiden. Die korte contactmomenten, in vrijheid en veiligheid, dragen bij aan onze behoefte aan contact. We zijn tenslotte sociale wezens. Een korte uitwisseling van aandacht, op een positieve manier, is goed voor onze gezondheid en ons werkplezier.

TIPS OM SPONTANE GESPREKKEN AAN TE GAAN

- Glimlach naar iemand die je tegenkomt in de lift, op de trap, bij het koffieapparaat of in de gang;
- Geef een compliment over iemands kleding of iets anders positiefs;
- Maak een korte positieve opmerking over iets wat aanwezig is in de ruimte of over iets wat je ziet gebeuren. Vaak zal iemand even glimlachen of het bevestigen.
- Stel een open vraag. Vraag je collega bijvoorbeeld waar

'Aandacht is goed voor onze gezondheid en ons werkplezier'

hij momenteel de meeste tijd aan besteed. Of vraag naar zijn leukste moment deze week of waar hij naar uitkijkt;

- Onthoud wat collega's vertellen en vraag er een volgende keer op door. En let goed op hun lichaamstaal of ze openstaan voor contact. Niet iedereen vindt het fijn om dingen te delen die privé zijn.

HOE BEËINDIG JE EEN GESPREK?

- Bedank de ander voor het leuke contact en vertel dat je weer verder gaat met je werk;
- Vertel dat je weer aan de slag gaat en wens de ander een goede dag.



Gerda Bos is psycholoog. Ze heeft veel kennis en ervaring rondom de thema's communicatie, leiderschap, samenwerken en veranderen. Voor Management Support verzorgt zij de opleidingen: 'Zelfverzekerd omgaan met hoogsensitiviteit' en 'Persoonlijk leiderschap' samen met Lisette Dragt.

GA VOOR MEER INFORMATIE NAAR:

managementsupportacademy.nl/opleidingen