

5 tips voor betekenisvolle gesprekken

In effectieve uitwisseling schuilt communicatiekracht. Zo komen we samen verder in complexe tijden. Daarom mijn 5 tips voor jou cadeau!

Tip 1. Kom op bezoek

‘Jouw wereld is niet die van mij.’ Die realisatie is stap één als je een waardevolle uitwisseling wilt hebben. Wat dat betekent? Voor mij is dat een grondhouding. Denk: zoals ik in dit moment zit, naar een voorliggende situatie kijk, naar de ander kijk, is niet zoals de ander dat per definitie ervaart.

We komen als mensen in allerlei smaken en kleuren. De één voel je haarfijn aan, de ander lijkt van een andere planeet. We dragen allemaal een andere bril. Die is gevormd door onze ervaringen: allereerst in onze vormende jaren, als kind en als jongere. We leerden: “Als ik dit doe of laat, hoor ik erbij. Zo zien ze mij en ben ik veilig.” We zijn als het ware geprogrammeerd.

OK zijn met jezelf en de ander

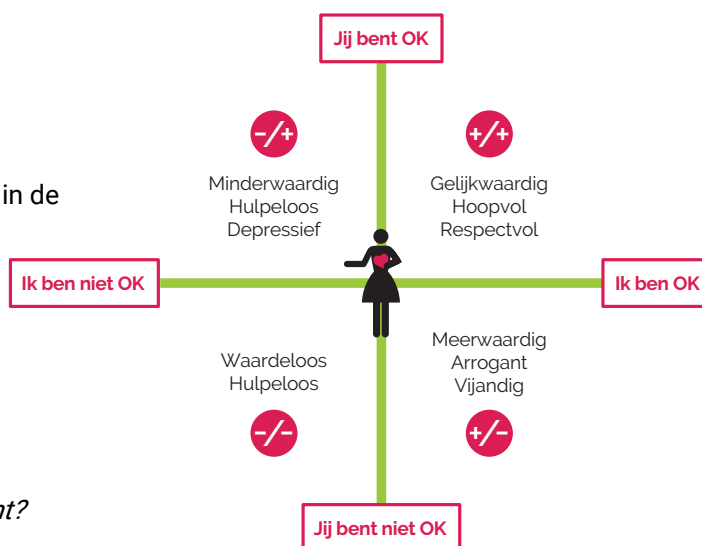
Ook in werk, vriendschappen en privé starten we een interactie ‘zoals we dat kennen’. Allemaal anders, allemaal eigen en met verschillende uitgangspunten. Binnen de Transactionele Analyse spreken we van het OK-Corral*, met vier opties:

1. Ik ben OK, jij bent OK
2. Ik ben niet OK, jij bent OK
3. Ik ben niet OK, jij bent niet OK
4. Ik ben OK, jij bent niet OK

Idealiter bevinden we ons voor een goed gesprek in de linkerbovenhoek. Daar ligt de start van zinvolle interactie: gelijkwaardig, hoopvol en respectvol.

Dit betekent dat we onze oordelen, aannames en overtuigingen thuislaten. Ook die over onszelf.

Reflectievraag: waar bevind jij je bij de start van een ontmoeting over het algemeen in dit kwadrant?



Tip 2. Borg je eigen veiligheid

Tsja, bovenstaande tip klinkt wellicht als een open deur.

Maar wat nu als jij jezelf niet veilig voelt? Wellicht de ander of jezelf niet als OK bestempelt?

Stel: je partner of collega doet iets of laat iets. Deze persoon gaat over je grens of willigt een wezenlijke wens van jou niet in. Je wilt dat aangeven, maar je voelt ervaart onzekerheid. Of je voelt je niet echt stevig. Wat te doen?

Over het algemeen helpen we dan onszelf. We bereiden ons voor. Waar gaat het mij om? Wat is mijn behoefte? Hoe breng ik mijn verlangen onder woorden? We structureren onszelf met antwoorden op die vragen. Helpen ons eigen onzekere deel en geven dat een steun in de rug.

Geruststellende mantra's inzetten

Ook kunnen we onszelf geruststellen, bijvoorbeeld met mantra's als 'ik ben veilig'. Of 'ik mag mijn verlangen uitspreken' als een toestemmende zin. Of we sporen onszelf aan: 'dit is belangrijk voor mij, dat geef ik de aandacht'. Zo nemen we onszelf serieus. We geven ons eigen aandeel in het gesprek dan richting. Dit maakt dat we steviger staan of zitten ;-).

Reflectievraag:

Hoe bereid jij een gesprek voor dat van belang is? Hoe structureer jij en stel je jezelf gerust?

Tip 3. Blijf bij jezelf

Het moment is daar. Je hebt de afspraak of je hebt de moed verzameld om op de ander af te stappen. Of wellicht realiseer je dat het moment daar is ('Kairos', zeggen de Grieken dan). Nu gaat het om ademen. Waarom? De meesten van ons landen dan in onze buik, of gaan in ieder geval uit het hoofd. We blijven zo makkelijker bij onszelf.

In die staat kunnen we beter luisteren. We kunnen:

- stiltes laten vallen;
- waarnemen;
- ervaren;
- teruggeven.

Woorden komen zo makkelijker naar boven. Kortom: focus op onze adem ontspant en brengt de voorwaarden voor een dialoog dichterbij.

Spreek in de eerste persoonsvorm: 'ik ...'

Het helpt als je in een uitwisseling in de ik-vorm spreekt. Helemaal als je jezelf daarin laat zien. 'Ik merk', 'ik ervaar', 'vanuit mijn situatie zie ik dit als' etc.. Ook praten vanuit verlangens is ook enorm behulpzaam. Als we denken, voelen en spreken vanuit onszelf kunnen we het terrein dat tussen ons in ligt beter bezien. Zo kan weinig anders worden opgevat dan bedoeld.

We blijven weg van verwijten (over de ander), hulpeloos slachtoffer (van de ander) en noodzakelijk redder (van de ander). Voel je 'm? In die drie posities van de dramadriehoek koppelen we onszelf én onze actie aan de ander. Alsof we dan onlosmakelijk verbonden en daarvan afhankelijk zijn.

Over het algemeen is onze gesprekspartner daar niet van gediend. Dus neemt hij of zij (onbewust) afstand. Of hij of zij beweegt erin mee, waardoor we elkaar 'meesleuren'. Bedenk:

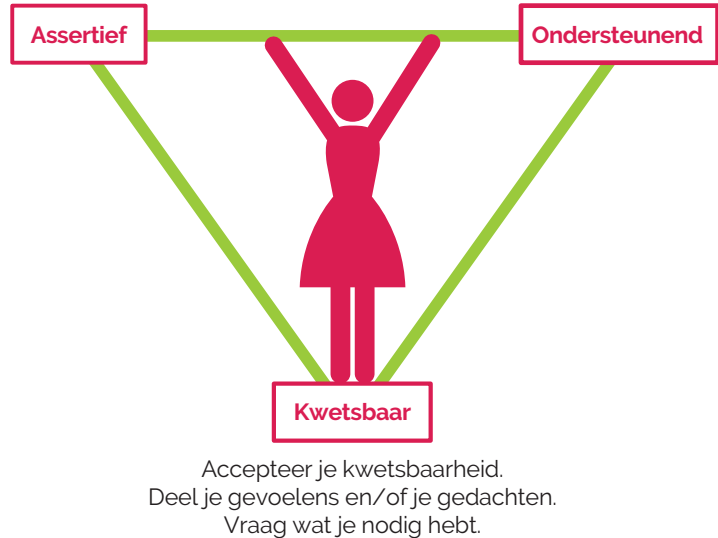
- Een slachtoffer kent een dader ('die ander doet of laat')
- Een redder kan niet zonder een slachtoffer ('jij hebt mij nodig')
- De toorn van een aanklager richt zich op een makkelijk slachtoffer ('jij ook altijd') of op een redder ('laat mij met rust').

Als we van onszelf uitgaan en ons daarbij assertief, kwetsbaar en ondersteunend opstellen, kunnen we in de winnaarsdriehoek** blijven. Daarmee staan we op onszelf en zien we de ander voor vol aan. Zo creëren we de benodigde ruimte voor gezamenlijke verkenning.

Reflectievraag: Hoe of waarmee blijf jij makkelijker bij jezelf?

Accepteer andermans kunde en integriteit. Vraag wat je wilt en zeg wat je liever niet wilt. Geef feedback en neem initiatief tot een dialoog.

Accepteer dat de ander voor zichzelf kan denken. Check wat de ander van jou nodig heeft. Doe geen dingen die je niet wilt doen.



Tip 4. Voer de dialoog

In een gesprek wisselen we idealiter inzichten uit. We geven dan samen betekenis over iets. Dat kan een situatie zijn, een uitgangspunt, een ervaring of een 'kijk op de zaak'. In het proces van betekenisgeving ontstaat waarde, voor beide partijen. Realiseer je dat je beide een individu bent, met alles erop en eraan. Jullie bezien samen de materie die op tafel ligt, tussen jullie in. Die bekijk je samen, bespreek je samen, van alle kanten. Van het ene gezichtspunt volgt wellicht het ander. De dialoog is de kunst van het samen onderzoeken en nadenken***. Daarbij gaat alles in ons aan. Onze zintuigen doen mee.

Gelijkwaardigheid is daarbij een belangrijke voorwaarde. Let op: dit is iets anders dan 'gelijk zijn'. Vaak komt in een gesprek macht om de hoek kijken. 'Ik ben de leidinggevende', 'ik ben de onderwijzer', 'ik ben de ouder'. Hoe anders kan een gesprek dan voelen of ervaren worden. In het slechtste geval voel je je klein, terwijl je volwassen bent. Hûh?

Projectie ondermijnt gelijkwaardigheid

We mogen ons altijd bewust zijn van hoe we ons voelen én wat dat betekent. Voel je je klein? Grote kans dat je je eigen vader, moeder, leraar etc. op de ander 'plakt'. Dat noemen we overdracht. Zonder dat je het door hebt reageert je onderbewuste, en dus ook je lijf. Je 'schiet' al het ware in je kleine 'ik' en projecteert de ene situatie op de andere. Ben je je dit bewust, dan kun je jezelf herpakken, bijvoorbeeld met je ademhaling. Of met een mantra. Gebruik iets dat je in het nu brengt, in deze ruimte, tegenover deze persoon. Ook al heeft hij of zij macht ('het voor het zeggen' of 'aan de knoppen'), je bent net zo gelijkwaardig (ik+, jij+).

Wat wil dat zeggen? Je kunt te allen tijde inbrengen wat je in het gesprek ervaart. Vertel wat je waarneemt en wellicht ook wat dat voor jou betekent. Check bij de ander of dat klopt. Wees helder over je behoeften, wensen of grenzen. Dat kun je ter plekke doen of achteraf. Bij de meesten van ons komt pas later de realisatie binnen over wat gebeurde of plaatsvond in interactie.

Er bestaan 5 regels voor een dialoog*** (*conversational responsibility*):

1. Luister naar de ander en vraag door;
2. Erken en accepteer verschillende perspectieven;
3. Zoek onderliggende aannames, vragen en zorgen, verlangen en belangen;
4. Neem emoties serieus;
5. Bedenk samen een vervolgstap.

Reflectievraag: wat helpt jou bij het voeren van een gelijkwaardig gesprek?

Tip 5. Rond passend af

Tenslotte, jullie gesprek zit erop. Of de tijd is op. Wellicht past reflecteren op de waarde van het gesprek. Wat neem je mee? Wat betekende de uitwisseling voor jou? Dit kan zowel de inhoud betreffen als het proces. Net afhankelijk van jullie relatie of de insteek.

Je kunt vertellen wat je in of van de ander waardeert. Wat nam je voor deugd waar? Was je gecharmeerd van de anders enthousiasme, kalmte, creativiteit, doelgerichtheid of eerlijkheid? Of merkte je eigenheid, passie, tact of zorgvuldigheid? Zonder te vissen naar wederzijdse complimenten bekrachtig je hiermee jullie uitwisseling. Je laat zien dat je de ander ziet en erkent.

Communicatie is relatiewerk.

Reflectievraag: wanneerervaarde jij gelijkwaardigheid in contact met een ander?

Durf en experimenteer!

Alsjeblieft, vijf tips voor betere gesprekken! Let wel: wil je oefenen en uitproberen? Dat gaat makkelijker met mensen die iets verder van je afstaan 😊. Kies vooral een kleine eerste stap en experimenteer. Wie durft??

Ik wens je veel vruchtbare ontmoetingen.

Hartelijks,

Christel.

*Ernst, F. (1971). The OK Corral: the grid for get-on-with. *Transactional Analysis Journal*, 1(4), 33-42.

**Choy, A. (1990). The Winners Triangle. *Transactional Analysis Journal*, 20(1), 40-46

*** Noelle Aarts op het Logeion eindejaarscollege 2024: Over communicatie in een complexe wereld.

Meer weten? Bel of mail mij christel@christelberkhout.nl en 06-23146662.