

Lastige situaties in gesprekken

In gesprekken kunnen lastige situaties ontstaan. Dat vooruitzicht brengt sommigen ertoe om maar geen gesprek te beginnen. Terwijl anderen niet goed raad weten met sommige situaties. Een aantal van dit soort situaties wordt met de oplossing erbij besproken.

Niet weten hoe te beginnen

- Het idee dat je alleen een gesprek met iemand kunt beginnen op een flitsende en originele wijze is een wijd verbreid misverstand. Dit idee hindert het aanknopen van een gesprek.
- Gesprekken beginnen bijna altijd voorzichtig zodat beide gesprekspartners zich gemakkelijk kunnen terug trekken. Cliché-opmerkingen zijn bruikbaar om te beginnen, want de belangrijkste boodschap is eigenlijk 'Ik wil een gesprek beginnen'.
- Stel open vragen ('Wat vind je van?') over onderwerpen die gemeenschappelijk zijn. Luister en merk op dat er vaak, naast een antwoord op je vraag, ook extra informatie wordt gegeven. Gebruik die extra informatie om het gesprek te verdiepen.
- Er ontstaat alleen een persoonlijk gesprek als je ook iets over jezelf wilt zeggen.

Niet weten hoe te stoppen

Soms wil je een gesprek stoppen omdat het gesprek je niet interesseert, de persoon vervelend blijkt te zijn of omdat je bijvoorbeeld iemand anders wilt spreken. Hoe nu te stoppen zonder iemand te 'kwetsen'? Besef dat je niet verplicht bent met iemand te spreken. Soms gaan mensen beiden uit beleefdheid verder, terwijl ze er beiden genoeg van hebben. Hoe nu op een soepele manier met een gesprek te stoppen? Een gesprek dooft uit als de stimulans ontbreekt om verder te gaan. Doe dat door minder in te gaan op wat iemand zegt, wend je (letterlijk) wat af van iemand, dat wil zeggen minder oogcontact en wat achter over leunen, enz. Beleefde formules kunnen hier zeer bruikbaar zijn: 'Het spijt, maar ik moet nu verder', 'Sorry, maar ik zie daar Jan lopen en die heb ik dringend nodig'

Het gesprek loopt niet

Aan een gesprek wordt door minstens twee mensen deelgenomen en als het gesprek niet loopt dan heeft dat meestal met die twee mensen te maken. Het is niet waarschijnlijk dat de stroefheid van het gesprek alleen aan jou ligt. Dat is een negatieve interpretatie en wie zo redeneert zal zich opgelaten voelen, proberen extra zijn best te doen en dat stimuleert niet. Probeer te ontdekken wat de oorzaken zijn:

- Terughoudendheid. In een goed lopend gesprek is een zeker evenwicht wat betreft het niveau van persoonlijke informatie. Als één of beide gesprekspartners zeer terughoudend zijn dat loopt het gesprek stroef. Vraag je af hoe jouw inzet is.
- Gemeenschappelijke interesses blijken nauwelijks aanwezig te zijn. Wil je dit gesprek eigenlijk wel voortzetten?
- Eén of beide gesprekspartners denken dat het niet interessant is wat ze hebben te zeggen. In een persoonlijk gesprek is dit ter sprake te brengen en daardoor wordt het gesprek vanzelf interessanter. Trouwens mensen praten vaak uit een behoefte aan gezelligheid met elkaar en dat gaat vaak over weinig diepzinnige onderwerpen. Het hoeft niet altijd interessant te zijn.
- Iemand kan met zijn aandacht ergens anders zijn. Daar zullen wel redenen voor zijn en dat hoeft niets met jou te maken te hebben!

Stiltes in het gesprek

Stiltes zijn een onvermijdelijk onderdeel van een gesprek. Stiltes worden problematisch als je interpreteert dat de stilte betekent dat iemand het niet interessant vindt wat je zegt. Als je dan tegen jezelf zegt 'Ik moet wat zeggen' dan groeit de spanning in jezelf en dat stimuleert meestal niet. Wacht maar eens af. Soms zijn stiltes een teken dat het gesprek niet loopt door wederzijdse terughoudendheid of gebrek aan interesse.

Niet willen spreken over bepaalde onderwerpen

Over sommige onderwerpen wil je liever niet of slechts in beperkte mate spreken. Ook als je een goed gesprek met iemand hebt, dan heb je nog steeds het volste recht terughoudend te zijn over bepaalde

onderwerpen. Omdat mensen dat gemakkelijk verkeerd uitleggen ('Ik heb zeker iets verkeerd gezegd') is het maar beter om openlijk te zeggen dat je het over dit onderwerp verder niet wilt hebben. Bijvoorbeeld 'Het spijt me, maar ik praat hier verder liever niet over'. Je zou dat kunnen toelichten ('Dit is momenteel een moeilijk onderwerp voor mij', 'Bedankt voor je belangstelling, maar ik praat liever over iets anders') maar dat is niet verplicht.

Bang dat je zeurt

Angst is vaak gebaseerd op een gedachte of een denkpatroon van jezelf over een ander. Zo'n denkpatroon kan bijvoorbeeld zijn 'Die ander zal me wel een zeurpiet vinden' en 'Mensen willen niet omgaan met zeurpieten'. Zie dat je net doet of je de gedachten van iemand over jou kunt lezen, en dat je de negatieve gevolgen hiervan in de toekomst kunt voorspellen. Over het algemeen kan je maar beter vragen hoe een ander over je denkt, dan daar op een negatieve manier over speculeren. In normale omstandigheden zijn jouw speculaties altijd negatiever dan de feiten van de realiteit. Overigens zijn er zeker gespreksituaties waarin iedereen net doet alsof alles fantastisch gaat en er uitsluitend sprake is van succes-stories. Wie in dat gezelschap realistisch blijft valt uit de toon en wordt wellicht voor een zeurpiet versleten. Wellicht verkeer je dan in het verkeerde gezelschap, heb je niet zo'n zin in dit toneelspel, of wat dan ook. Soms is dit onvermijdelijk en is het verstandig hier maar wat mee te gaan.

Iets niet durven zeggen

Angst is vaak gebaseerd op een gedachte of een denkpatroon over de ander. Het is dan net alsof je zeker weet dat de ander zal afkeuren wat je van plan bent te gaan zeggen. Meestal gaat het hier om een drempel. Je ziet tegen iets op en je hebt nog geen feedback over hoe het valt. Het onbekende vul je dan op met angstige fantasieën. Realiseer je dat speculeren over wat een ander zal gaan vinden van wat jij hebt te zeggen is gebaseerd op 'gedachten lezen' en 'toekomst voorspellen'. Over het algemeen kunnen mensen dat niet. Onder woorden brengen dat het je moeilijk vindt om iets te zeggen kan een goed begin zijn.

Het kan ook voorkomen dat er sprake is van een tegenstelling van belangen. Je hebt bijvoorbeeld toegezegd om voor een commissie een klusje op te knappen en je merkt dat je in verband met een tentamen geen tijd hebt. Dan is er sprake van een conflict want jij wilt iets niet en anderen zullen proberen je hier aan te houden. Maar als er in de commissie sprake is van een goed klimaat van samenwerken dan kan je terug komen op een toezegging. Dat hoeft geen probleem te zijn en de volgende keer doe jij dan wat meer dan de anderen.

Anderen bemoeien zich met het gesprek

Als je graag met één persoon wilt spreken dan is het verstandig enige afzondering te kiezen. Toch kan het voorkomen dat iemand anders zich met het gesprek bemoeit. Sommige mensen voelen niet aan dat ze op dat moment niet welkom zijn. Beleefdheidsformules kunnen dan bruikbaar zijn, bijvoorbeeld 'Het spijt me maar ik zou dat even samen met ... willen bespreken'. Met een 'Tot straks' schep je nog een extra afstand.

Iemand wil niet met je praten

Mensen kunnen vele redenen hebben om je niet te betrekken in een gesprek. Dat zegt iets over die mensen en weinig over jou. Als je dit interpreteert als een persoonlijke afwijzing dan maak je het jezelf moeilijk en respecteer je niet de (goede) redenen van iemand om geen gesprek te hebben. Ongetwijfeld zijn er ook gezelschappen waar mensen alleen maar met 'belangrijke' mensen willen spreken. Jij wordt dan niet gezien als een VIP en bent niet interessant voor die persoon. Maar is dat eigenlijk wel nodig? Is dit gezelschap trouwens interessant voor jou?

Gepest worden

Mensen plagen elkaar geregeld, maar daar waar de grenzen van iemand niet worden gerespecteerd is er sprake van pesten. Pesten is agressief en geeft diegene die pest vaak een kick ('Ik ben in deze situatie de baas door een ander te vernederen'). Gepest worden is uiterst onaangenaam. Bovendien durven mensen vaak iemand die gepest wordt niet in bescherming te nemen omdat ze bang zijn om zelf gepest te worden. In de steek gelaten worden kan gepest worden extra pijnlijk maken. Als iemand onaangenaam tegen je doet, dan is dat vervelend en kan dat een goede reden zijn om het gesprek af te kappen. Toch doen mensen dat vaak niet, want 'daar moet je tegen kunnen' en 'het is kinderachtig' als dit niet accepteert. Maar laat je niets wijs maken: pesten is een agressief soort gedrag dat vaak met dit soort redenen wordt goed gepraat. Pesten heeft een slechte invloed; niet alleen op diegene die gepest wordt maar ook op degene die pest. Grenzen stellen en aangeven dat je dit vervelend vindt kan een goede tactiek zijn. Je probeert iemand dan niet te overtuigen van je gelijk, maar je deelt alleen maar mede. Je informeert 'Ik vind het

vervelend, dat...'. En bij commentaar hierop 'Dat kan je allemaal wel vinden, maar ik vind het vervelend, dat ...' Realiseer je dat in sommige studentenkringen veel tijd wordt besteed aan agressief met elkaar omgaan. Deze mensen hebben een wat vertekend beeld van de wereld, trainen zichzelf in onaangenaam gedrag en zijn waarschijnlijk niet het (wellevende) gezelschap dat je zoekt. In het rapport 'De Introductieperiode in 2002' van de Landelijke Kamer van Verenigingen wordt dan ook aandacht gegeven aan het voorkomen van pesten tijdens de introductieperiode (zie Bijlage II).

Wie overigens veel gepest is in zijn leven en daar hinder van ondervindt doet er verstandig aan advies en hulp te zoeken. Pesten op school of op het werk wordt de laatste jaren gezien als een zeer serieus te nemen problemen.

Gesprekspartner bepaalt te sterk het onderwerp van gesprek

Soms zijn anderen zeer veel aan het woord en luister jij zonder zelf iets te zeggen. Het zou kunnen dat je onbedoeld dit gepraat aanmoedigt door aandachtig te luisteren, vragen te stellen, je in de rede te laten vallen, enz. Door dit minder te doen verander je de situatie. Als iemand dan toch door blijft gaan dan is die persoon misschien meer uit op een monoloog dan op een gesprek. Vraag je af of je hier mee door wilt gaan. Het kan ook voorkomen dat iemand steeds maar over het zelfde praat omdat die persoon daar interessant mee wil doen of eenvoudigweg geen andere gespreksonderwerpen heeft. Vraag je ook hier af of je hier mee door wil gaan.

Conflicten, onredelijke verzoeken en kritiek

In conflicten, bij onredelijke verzoeken en kritiek tellen niet alleen de argumenten, maar de situatie wordt meestal geladen emotionele manipulaties. Dat doe je zelf, de ander doet dat of beiden manipuleren. Voortdurend strijdbaar de confrontatie opzoeken of het tegendeel, altijd maar toegeven hebben grote nadelen. Gesprekstechnieken helpen de effecten van manipulaties te neutraliseren . Herhaal je boodschap als een kapotte grammfoonplaat en bedenk niet telkens iets nieuws.

- Ga niet tegen iets in en ga je niet verdedigen, maar geef mee op een 'mistige' manier en blijf bij de standpunt.
- Geef een fout toe zonder daar een drama van te maken.
- Verdedig je niet tegen kritiek. Probeer er van te leren en lok uit dat de ander de kritiek concretiseert.
- Stel een grens bij onacceptabel gedrag: nee is nee.

Bron: <http://www.studietips.leidenuniv.nl>