

Contact maakt je leven leuker

Treinreizigers staren uit het raam terwijl ze naar hun mp3 luisteren, in de rij bij de bakker houdt iedereen z'n lippen op elkaar tot hij aan de buurt is... Je zou denken dat niemand nog behoefte heeft aan contact met onbekenden. Maar dat willen we nou juist wél, ontdekte journalist Marente de Moor.

TEKST: MARENTE DE MOOR

Na vier jaar heb ik eindelijk mijn buren leren kennen. Wel groette ik altijd de bovenburen, en die mevrouw van het snoepwinkeltje, maar verder niet. Ik woon per slot van rekening in een grote stad. Maar sinds twee maanden weet ik dat de man op de hoek weduwnaar is geworden, dat mevrouw Brouwer alle kinderen van de buurt heeft zien opgroeien en dat Saskia van de Vijzelstraat in New York heeft gewoond. Al deze kennis heb ik aan Ljoeba, mijn hond, te danken. Ljoeba

voor de reddingsbrigades verborgen had gehouden omdat hij bang was dat 'iemand hem zou stelen'. Zijn moeder had hem geleerd nimmer met onbekenden te praten. Dat we contact met vreemden moeten mijden, leerden we als kind allemaal van onze moeders. In een ouderwets buurtje of dorp, dat bestond uit kerk, bakker, school en een hoop 'ooms' en 'tantes', waren vreemden daadwerkelijk vreemd. Maar in een grote stad sprak je door zo'n verbod met vrijwel niemand – het zijn

Driekwart van de treinreizigers is nieuwsgierig naar wie er naast hem zit, maar houdt zich stil

woonde nog maar een week bij ons of ze was al vriendjes met alle honden uit de buurt – en bij honden horen baasjes. Daar sta je dan, als mens, tegenover andere mensen, als de viervoeters zonder enige plichtplegingen achter dezelfde stok aan gaan. Anders had ik nooit het woord gericht tot die advocaat (na kantoortijd ommetje met Benno) of die asielzoeker met z'n buldog. Eerst gaat het altijd over de honden. Die hadden zelf aan een halve minuut kennismaking voldoende, maar in mensenland gaan die dingen niet zo snel. 'Hoe oud is uw hond?' Pas bij een volgende ontmoeting hebben baasjes het over zichzelf, of eigenlijk: over hun huis. 'Wij zijn nu naar een benedenwoning verhuisd. Benno kreeg moeite met de trap.' Pas veel later worden er handen geschud. Dat hele proces neemt maanden in beslag.

We zijn het verleerd

Twee jaar geleden raakte een 11-jarig padvindertje verdwaald in de wildernis van de Amerikaanse staat Utah. Toen hij vier dagen later werd teruggevonden, vertelde hij dat hij zich

tenslotte bijna allemaal vreemden om je heen. Volgens het Sociaal Cultureel Planbureau zijn plattelandsbewoners gelukkiger dan stedelingen, doordat ze hun buuren beter kennen en vaker zijn aangesloten bij verenigingen. Maar ook in de dorpen staat het verenigingsleven onder druk; liever beperken we ons tot de eigen kring. We zijn ook bedreven geworden in het vermijden van elkaar. De spitsuurtreinreiziger zoekt een vierkante decimeter vrij uitzicht, zodat in ieder geval zijn blik de ander niet treft. Dat schouders, ruggen, haren en ademtochten elkaar raken, neemt hij op de koop toe. Maar willen we die anonimiteit wel echt? Uit een enquête van onderzoeksbureau Motivaction bleek dat ruim 80 procent van de treinreizigers geen praatje durft aan te knopen met een medereiziger, terwijl 63 procent dat wel zou willen. Na twintig jaar cocoonen zijn we erachter gekomen dat een samenleving vol 'ikken' niet zo gezellig is, maar we zijn verleerd contact te leggen. 'Mensen zijn bang om afgewezen te worden, daarom beginnen ze er niet aan,' zegt Marjolijn van Burik, psycholoog

en communicatietrainer. 'Maar die angst blijkt onterecht. Onderzoeken bewijzen dat bijna iedereen het leuk vindt om een praatje te maken.' Dat de omgangsregels in Nederland zo zijn versoepeld, maakt spontaan contact juist moeilijker, merkt Van Burik. 'We hebben geen houvast meer. Het is niet duidelijk wie je mag tutoyeren en wie niet, of wanneer een hand een zoen wordt. Bovendien zijn er veel nieuwe Nederlanders bij gekomen met andere omgangsnormen. Er is veel verwarring.' Om veilig te kunnen converseren, moet je de regels kennen. Volgens Van Burik passen spontane mensen die bewust toe: 'Het lijkt heel ongedwongen, maar het blijkt dat makkelijke praters precies weten wat ze doen.'

Let op non-verbale signalen

Volgens de enquête van Motivaction wil de helft van de Nederlanders meer ondernemen met zijn buuren, maar slechts 30 procent durft de eerste stap te zetten. En driekwart van de treinreizigers is nieuwsgierig naar wie er naast hem zit, maar houdt zich stil. Moeilijk. Die ander leest misschien een boek, of luistert naar zijn mp3-speler. Of, nog erger: hij voert wel een gesprek, maar via zijn mobiele telefoon met iemand die niet eens aanwezig is. Bekenden zijn tegenwoordig overal en altijd op te bellen, dus waarom contact leggen met een onbekende? 'Omdat het leuk is,' zegt Van Burik. 'Het brengt speelsheid in je leven. En je raakt sociaal ingebed. Vroeger hadden we allemaal hechte families om op terug te vallen, nu staan we snel alleen. Op professioneel vlak is het ook handig als je snel kennis kunt maken met onbekenden.' Van Burik schreef er een boek over: *Praatjes maken*. In deze handleiding verlopen praatjes volgens een vijfstappenmodel, of die nou met voorbijgangers zijn of met collega's bij de koffiemachine. Het begint met contact zoeken en het eindigt met afscheid nemen, zo eenvoudig is het. Maar er zijn nogal wat obstakels. Want hoe weet je bijvoorbeeld of iemand wel wil praten? Van Burik: 'Non-verbale com-

Zo leg je contact

- **Let op non-verbale signalen voordat je een praatje aanknoopt: hoe staat of zit de persoon erbij? Wees je ervan bewust dat er ook zo naar jou wordt gekeken!**
- **Neem eens de houding over van iemand met wie je praat. Wat gebeurt er dan met je?**
- **Kom vroeg op feestjes of recepties, dan staan mensen nog open voor contact met onbekenden.**
- **De hersenen van vrouwen zijn beter ingesteld op non-verbaal gedrag dan die van mannen.**

Mannen vinden voortdurend oogcontact vervelend. Geef hen de ruimte om weg te kijken door schuin tegenover ze te gaan zitten, in plaats van recht voor ze.

- **Hoe meer je praat, hoe minder er naar je wordt geluisterd, terwijl naar goede luisteraars meestal ook goed wordt geluisterd.**
- **Voel je niet verplicht altijd maar contact te leggen. Je van tijd tot tijd terugtrekken in je eigen omgeving is ook belangrijk.**

municatie is belangrijker dan je denkt. Wees je bewust van je gesprekspartner: hoe ver staat hij van je af, houdt hij oogcontact? Die non-verbale tekens zijn overigens in elke cultuur verschillend. Onder Marokkanen is het juist onbeleefd om iemand in de ogen te kijken. Het verschilt zelfs per regio: op de Albert Cuyp kan je joviaal op de schouder worden geslagen, in Groningen doen de mensen een stapje terug als je ze de weg vraagt.'

Gratis knuffelen met vreemden

Praten vinden we bijna allemaal leuk, maar je moet eerst oogcontact maken, en dat blijft eng. Dé plek om dat te omzeilen, is internet. We kletsen wat af, achter de vitrages van ons beeldscherm. In de populaire online wereld Second Life legt onze avatar (virtuele alter ego) het ene contact na het andere, terwijl we in 'First Life' elkaars blikken vermijden. Daar zijn we nou eenmaal allemaal gevaarlijke vreemden, dus als je wilt tonen dat je niets kwaads in de zin hebt, houd je dan maar koest, is de gedachte. Toch blijken we wel degelijk contact te willen. In steeds meer stadscentra zijn free-huggers te vinden: vriendelijke vreemden die graag tijd uittrekken om wie dan ook te omhelzen. Ze zijn te herkennen aan een bordje met de tekst 'free hug'. Wie zich geroepen voelt, kan zich gratis laten omarmen. De oprichter, de Australiër Juan Mann, omschrijft het fenomeen als >

'fastfood emotie'. In meer dan 25 landen heeft de knuffelgekte toegeslagen; de video van Mann op YouTube.com trok ruim zes miljoen kijkers. Het Nederlandse Blijbedrijf gaat nog een stapje verder. 'Blijbrigades' delen verspreid over het hele land niet alleen hugs uit, maar ook massages. Of ze hangen de omgekeerde zakkenroller uit door cadeautjes in de zakken van medereizigers te stoppen. Motto: maak blij en word blij.

en naïef. Maar het loont. Zowel in de liefde (een Canadese studie toont aan dat gemiddelijke mensen veel minder scheiden) als op materieel vlak (bedrijven die vriendelijk en direct gingen communiceren, zagen hun inkomsten stijgen) en bovenal: het is gezond. De universiteit van Michigan bevestigt dat oudere Amerikanen die vriendelijk zijn voor anderen – door vrijwilligerswerk, mantelzorg

Na twintig jaar cocoonen zijn we erachter gekomen dat een wereld vol 'ikken' niet zo gezellig is

Aardig zijn is gezond

Aardig zijn is gewoon te leren, schrijven Thaler en Koval, de auteurs van de Amerikaanse bestseller *The power of nice*. Het boek pleit voor meer vriendelijkheid en biedt een pakket aan praktische vaardigheden om een vriendelijk medemens te worden. Thaler en Koval denken dat 'aardig zijn' met een imago-probleem kampt: we vinden het passief, soft

of gewoon door een vriendelijke buurman te zijn – 60 procent minder kans lopen om vroegtijdig te overlijden.

Hoog tijd dus om te gaan kwispelen naar elkaar. Want nu zitten we erbij als de oude Godfried Bomans, die zich achter het venster zat te vervelen en dacht: 'Ik wou dat ik twee hondjes was, dan kon ik samen spelen...' ■

Reageren? Ga naar www.mind-magazine.nl.

Meer weten?

Boeken:

- > *Een praatje maken, Contact leggen in werk en privé* door Marjolijn van Burik. Uitg. Thema, € 18,95
- > *The power of nice* door Linda Kaplan Thaler en Robin Koval, € 19,99.

Surfen:

- > www.marjolijnvanburik.nl van psycholoog en communicatietrainer Marjolijn van Burik
- > Op www.blijbedrijf.nl vind je informatie over Blijbrigades in je woonplaats
- > Test je 'Nice-Q' op www.thepowerofnice.com

ADVERTENTIE

- Integratieve Jeugdpsychotherapie
- Integratieve Kindertherapie
- Integratieve Psychotherapie
- Counselor/Coach
- NLP
- GZ-Supervisor

kom verder

NEDERLANDSE
ACADEMIE VOOR
PSYCHOTHERAPIE

Andreas Schelfhoutstraat 48
1058 HV Amsterdam
info@academie-psychotherapie.nl

Member of the European Association for Integrative Psychotherapy

surf voor het programma of studiegidsen van de
(inter)nationaal gecertificeerde opleidingen naar:
www.academie-psychotherapie.nl

kijk verder