



SMALL TALK, BIG SUCCESS

Uitgenodigd voor een borrel? Veel mensen vinden het moeilijk om een gesprekje te beginnen met een wildvreemde. Terwijl onverwachte ontmoetingen ons veel moois kunnen brengen, van carrièrekansen tot soulmates.

In haar boek 'De anderen en ik', stelt de Franse psycholoog Isabelle Filliozat dat de mens een kuddedier is, die zijn medemensen nodig heeft. Hoe breder en hoe diverser de vriendenkring, hoe beter we ons voelen. Twintig mensen uit je eigen familie kennen, levert je dus niet even veel op als contact met vijf familieleden, twee hechte vrienden, drie stapvriendinnen, twaalf collega's, een stuk of wat mensen van de sportschool en een handjevol burens. Maar, stelt Filliozat, het lijkt of we tegenwoordig al moeite hebben om een praatje te maken met de mensen die we dagelijks tegenkomen, zoals die burens, of de cassières in de supermarkt.

KLETSPRAAKTJE

Als je om je heen kijkt in de trein of op straat, zou je bijna gaan denken dat velen mensenschuw zijn geworden. Iedereen heeft haast en sluit zich af met een iPod, of door oneindig op zijn mobieltje te turen. Alles, zo lijkt het, om maar niet met onbekenden een gesprek te hoeven voeren. En dat terwijl zomaar-contacten ons leven op een onverwachte manier kunnen verrijken, stelt Marjolijn van Burik, coach en auteur van 'Een praatje maken'. "Vaak komen mensen om in het werk, dan hebben ze geen tijd meer voor kletspraatjes op straat of in winkels. In de vrijgevochten jaren zestig zijn de regels voor hoe je een gesprek hoort te voeren overboord gegooid. Maar daarmee zijn we de kunst van het converseren ook een beetje verloor." Tegelijk zie je aan een medium als Twitter dat er wel degelijk behoefte is aan onbevangen contact met onbekenden, merkt Van Burik op. "Tweets zijn praatjes, maar dan zonder het fysieke contact." Uit onderzoek van Motivaction is gebleken dat negen van de tien mensen

het lastig vindt om met onbekenden een gesprek aan te knopen. We zijn bang om afgewezen te worden of voor paal te staan. Maar *small talk* is te leren. Van Burik: "In mijn trainingen leer ik het mensen in vijf stappen. Van een nietszeggend praatje op de markt, tot een opstap naar een gesprek met meer diepgang." Zo'n inleidend gesprekje gaat bij voorkeur nergens over, zegt Van Burik: "Je kunt pas de diepte in, als je eerst met elkaar over oppervlakkiger zaken hebt gesproken." Volgens de coach is het een gemis om nooit over koetjes en kalfjes te kletsen. "Dat maakt het leven wat luchtiger, vrolijker. Wie een praatje maakt, voelt zich onderdeel van het grote geheel en uit onderzoek is bekend dat mensen zich daardoor beter en gelukkiger voelen."

MEER ZELFVERTROUWEN

Isabelle Filliozat stelt in 'De anderen en ik', dat we van onverwachte ontmoetingen altijd iets kunnen opsteken, als we op zijn minst maar een paar woorden met elkaar zouden durven wisselen. Soms overkomt het je dat je toevallig naast iemand bent gaan zitten in de tram, met wie je aan de praat raakt en die dan het antwoord blijkt te weten op de vraag die al een tijdje door je hoofd spookte. Als je vaker een gesprekje met vreemden durft aan te knopen, zou je je verbazen over wat een ander jou allemaal te bieden heeft, betoogt Filliozat. "Benader je ontmoetingen vanuit de invalshoek dat de ander een boodschap voor je heeft, dan zullen ze ook meer opleveren. Het delen van onze ervaringen, gedachten en emoties maakt mensen rijker en intelligenter. En alleen al het feit dat je meer contact met anderen hebt, geeft je meer zelfvertrouwen."

'DE ANDEREN EN IK', ISABELLE FILLIOZAT
(DE ARBEIDERSPERS, € 19,95)

ZOMAAAR EEN NIEUWE VRIENDIN

Ella (33:) "Ik had een punt in mijn leven bereikt waarop ik niet verwachtte nog nieuwe vrienden te maken - mijn carrière was op de rit, ik had een relatie en een kind. En bovendien had ik al een vriendenkring, sommige vrienden kende ik zelfs al twintig jaar. Tijdens een spontaan georganiseerd burendiner in mijn appartementencomplex leerde ik echter niet alleen tien leuke burens kennen, maar ook Suus, de vriendin van de gastheer. We maakten een praatje, ze kwam langs om keukenspullen te lenen en opeens hadden we een koffiedate en spraken we 's avonds af. Haar relatie met mijn buurjongen heeft het uiteindelijk niet gered, maar onze vriendschap wel."

Blijkbaar was er in mijn leven toch nog ruimte voor een nieuw persoon, sterker nog: Suus kwam precies op het juiste moment. Want terwijl al mijn lieve vriendinnen zwanger aan het theeleuten waren, zat ik stiekem verlegen om een vriendin die mijn leven weer wat meer *spice* kon geven. Iemand om weer mee op stap te kunnen, met wie ik even niet over opvoeden of fruithapjes hoefde te praten. Mijn nieuwe, kinderloze, single vriendin wakkerde een kant van mijzelf aan die ik al een tijdje had weggeloopt. En juist omdat Suus mij nog niet zo lang kent, kan ik met haar dingen bespreken die ik liever niet deel met de rest. Door haar heb ik her-nieuwde energie gekregen, een frisse kijk op de dingen en op mijzelf."

5X OVER KOETJES & KALFJES

Volgens coach Marjolijn Burik kan iedereen een soepel praatje leren maken. Haar 'recept' in vijf stappen.

1 HET EERSTE CONTACT

Als je ergens binnenkomt waar je niemand kent, scan dan rustig de ruimte en de mensen die er zijn, en haal iets (fris) te drinken. Stap vervolgens af op een groepje mensen dat goed 'voelt'.

2 HALLO!

Oogcontact en een open houding zijn belangrijk: glimlach, en weersla de neiging je armen over elkaar te slaan (pijnlijk verlegen? Sla je voeten over elkaar: dat valt niet op, maar geeft toch een veilig gevoel). Probeer lichaams-taal goed te lezen en stem je toon en lichaamshouding af op de anderen, ook waar het om *personal space* gaat.

3 VIND JE NIET?

Zeg iets over een neutraal onderwerp dat je met de ander gemeen hebt, zoals

de ruimte waarin jullie je bevinden (bijvoorbeeld: "Goh, het is hier groter/sfeervoller ingericht dan ik dacht.") Je hoeft echt niet sprankelend of razend interessant te zijn. Stel open vragen en houd het vooral luchtig. Een praatje is weliswaar niet emotioneel, maar tegelijkertijd gaat het niet *over* emoties.

4 HOE LAAT IS HET?

Een praatje duurt hooguit 10 tot 20 minuten, daarna wordt het al snel een gesprek.

5 'T WAS GEZELLIG!

Zeg bij wijze van afscheid: "Ik vond het leuk met je te hebben gesproken, ik moet nog even iemand aanschieten/ik ga nog even een rondje doen."

GOED OM TE WETEN

Mannen luisteren tijdgericht, vrouwen mensgericht. Mannen houden daardoor niet zo van uitweiden (tenzij het onderwerp natuurlijk harder kan dan 220 km per uur).