

ONGEMAKKELIJKE GESPREKKEN, HOE DAN?! *Open gesprekken met andersdenkenden in tijden van crisis*

Door open in gesprek te gaan over ongemakkelijke onderwerpen, komen we nader tot elkaar. Zo ontdekken we een gedeelde behoefte, geven we elkaar hoop en zetten we samen grote verandering in gang. Door elkaar in onze kracht te zetten, bouwen we aan onze gezamenlijke schokbestendigheid – en die is hard nodig in tijden van crisis. Maar een open gesprek voeren is niet makkelijk - zeker niet over een ongemakkelijk onderwerp als racisme, klimaat, oorlog of gender. Daarom bij deze 10 tips. Veel succes én plezier!

10 TIPS VOOR HET VOEREN VAN OPEN GESPREKKEN OVER (SOMS ZEER) ONGEMAKKELIJKE ONDERWERPEN

1. Check je intentie. Waarom ga je dit gesprek aan? Wil je je eigen positie helder krijgen? Of wil je de ander daarbij helpen? Wil je in het midden uitkomen, of wil je de ander overtuigen van jouw standpunt? Als het dat laatste is: laat dat los. Een open gesprek is niet open als je vasthoudt aan je eigen gelijk.

2. Laat OMA thuis. Als je je eigen Opvattingen, Mening en Adviezen achterwege laat, ben je beter in staat om met een open houding naar de ander te luisteren. Dit is zeker in het begin belangrijk.

3. Zoek gemeenschappelijke interesses. Luister goed naar de ander. Waar wordt hij of zij blij van? Wat doet degene voor werk? Hoe ziet hun weekend eruit? Zo vind je misschien een gemeenschappelijke interesse. En dat kan weer een aanknopingspunt zijn om iets te vertellen over jouw visie op het ongemakkelijke onderwerp dat jullie bespreken.

4. Zoek gezamenlijke grond. In een open gesprek verken je elkaars standpunten, ideeën, angsten en doelen. In de hoop gezamenlijke grond te vinden; grond waarop je je kunt verbinden. Dat kan bijvoorbeeld een gevoel zijn (*vaak angst of onzekerheid*), een behoefte (*bijvoorbeeld om gehoord en gezien te worden*) of een belang (*heel concreet: een schone straat. Een betaalbaar huis. Abstracter: een prettig leefbare planeet.*)

5. Gebruik LSD. Luisteren, samenvatten, doorvragen. Aandacht is de motor van elk gesprek. Luister daarom bewust, vat samen wat de ander heeft gezegd en vraag door: *wie zegt dat? Wanneer vindt het plaats? Hoe voelt dat voor jou?* LSD helpt je om de rode draad vast te houden, alles te ordenen en goed te onthouden.

6. Laat ‘de feiten’ los. Vaak wordt het eigen gelijk ‘bewezen’ met data, voorbeelden, statistieken etc. Maar: er bestaat geen onomstotelijk bewezen waarheid. Zeker niet in de wetenschap. Daarin is elk inzicht voortschrijdend. Belangrijker dan ‘de feiten’ is daarom de vraag: waarom déze feiten? Welk gevoel zich hier achter? Welke behoefte raakt bekneld? Dáár moet het gesprek over gaan. Ga dus niet in op ‘het feit’, maar vraag door.

7. Oefen jezelf in compassie. Stel jezelf de vraag: *wat als ik aan de andere kant zat?* Wie zich kan verplaatsen in de gedachten van anderen, begrijpt hun gevoelens en gedrag beter. Door met mildheid naar het gevoel achter iemands gedrag te kijken, kun je de angel uit een fel gesprek halen.

8. Adem in, adem uit. In spannende situaties versnelt je hartslag. Met een bewuste, diepe ademhaling geef je je hersenen een seintje dat je veilig bent. Dat brengt je in het hier en nu, in dit ongemakkelijke gesprek. Rustig ademen vertraagt je hartslag en verlaagt je bloeddruk; je voelt je automatisch kalmer.

9. Benoem! Voel je je ongemakkelijk? Benoem dat! Hoe preciezer je je gevoel benoemt, hoe makkelijker het voor de ander te begrijpen is. *“Ik voel me verdrietig.”* is heel algemeen. Preciezer is: *“Ik voel me ontmoedigd.”* Of *“Ik voel me depressief.”*

10. Maak een vaag woord concreet. Door om een duidelijke omschrijving te vragen, wordt de ander bewust gemaakt van een onbewuste aanname. Voorbeeld: heeft de ander het over ‘burgers’, vraag dan wie precies bedoeld wordt. Vaak gaat het om de groep waar de ander zelf toe behoort, bijvoorbeeld *‘de witte middenklasse man’*. Door hier samen stil bij te staan, wordt de blik automatisch ruimer.

TOT SLOT: GEEF JE GRENZEN AAN

Wordt het écht ongemakkelijk? Benoem wat je waarneemt (*ik hoor jou op heel drukke toon praten*) en welk gevoel dat bij jou veroorzaakt (*daardoor voel ik me een kleuter die niet serieus genomen wordt*). Benoem vervolgens wat je nodig hebt om door te kunnen praten (*ik zou het fijn vinden als je iets rustiger wil praten*). Respecteert de ander jouw verzoek niet, maak dan respectvol een einde aan het gesprek. Volgende keer beter!