

Smalltalk

in tijden van Corona

'Oké, tijd voor het Zoom-overleg, we wachten nog even tot Niels verbinding kan maken, hij moest zijn versie nog updaten. Nou jongens. Het is me wat met dat virus hè, ik zag dat het aantal besmettingen in New York enorm is gestegen...'

Corona is inmiddels niet meer weg te denken, ook niet tijdens de kleine gesprekken tussen de online meetings door. Maar hoe voorkom je een eindeloze neerwaartse spiraal van ellende? Wat is goede smalltalk ten tijde van corona? Iris Posthouwer en Liz Luyben (auteurs van de bestseller Smalltalk Survival) zetten wat handige tips op een rijtje.



Gedeelde smart

Niks zo verbindend als gedeelde barre omstandigheden. En dat het even geen feest is mag best gezegd worden. Een beetje klagen werkt verbreedend: blijkbaar neem je die ander voldoende in vertrouwen om je gevoeligheden te tonen. Hou het wel klein en persoonlijk: ga niet los over waarom jij vindt dat de overheid gek is geworden. Vertel over hoe pittig het is om te zoomen met een peuter aan je been. Dat je het mist om lekker hard auto te rijden. Of dat je er tot je schrik achter komt dat je vrouw haar collega's met 'topper' aanspreekt.

Even geen corona-talk? Zeg het! ...aardig.

Als je niet uitkijkt gaat het de godganse dag over Corona. Logisch, en ergens ook wel makkelijk, we zitten tenminste niet verlegen om een gespreksonderwerp. Maar soms snak je naar een virusvrij gesprek. Hoe regel je dat?

Zorg vooral dat het niet klinkt als een aanklacht:

'We gaan het niet weer over Corona hebben hoor!' Maak er een wens van: 'Oh jongens, vinden jullie het goed als we het even over iets luchtigs hebben? Ik snak naar een Corona-pauze.' Of een voorstel: 'Zullen we het een uurtje proberen níet over het virus te hebben?' Dan heb je meteen bondgenoten die helpen als het dreigt mis te gaan: 'Oh nee, daar ging ik weer hè? Sorry, terug naar jouw voetschimmel!'

Klaagzanger? Werk niet te hard

Tref je net een hardnekkige doemdenker? Dan liggen er twee reflexen op de loer: je mee laten sleuren in een tranendal, óf de positieve tegenhanger vormen. De meesleurvariant kost bakken energie, maar de optimist uithangen ook! Jij blijft er maar de moed inhouden: 'Gelukkig werpen de maatregelen hun vruchten af/ gaat het in China weer de goeie kant op/is het mooi lenteweer.' etc, maar de ander lijkt overal wel weer een tegenantwoord op te hebben: 'Nou ik zag net nog een grasveld vol mensen, het leek wel koningsdag, wat een debielen.' Binnen de kortste keren ben je gesloopt. Dat kan anders! Waak voor half luisteren en ondertussen uitwegen verzinnen. De ander doet er dan vaak juist nog een schepje bovenop, hij voelt namelijk onbewust dat zijn boodschap niet landt. Luister dus en bewijs dat je luistert, liefst met af en toe een weerspiegeling als 'Je weet even niet waar je het moet zoeken.', 'Klinkt pittig joh.', 'Dat moet best gek zijn opeens!'. Zo neemt de noodzaak om meer te vertellen af. Als je niet weet of de ander nou je advies wil of alleen z'n hart wil luchten: vraag er gewoon naar. 'Je klinkt teneergeslagen. Wil je dat ik er wat over zeg of wil je gewoon even je verhaal kwijt?'

Provoceer

Een beetje prikken kan ook wonderen doen. Let wel op je toon: zodra je sarcastisch wordt zal de ander alleen maar een aanval horen. Wees dus mild, en zeg met een glimlach iets als: 'Zo jij bent ook niet bepaald het vrolijkste vogeltje in het bos vandaag!' Of trek het in het absurde: 'Wat?! Zó veel mensen in dat parkje?! Standrechtelijk executeren die hap!'

Kaap het gesprek

Wees niet te beleefd en gooi jezelf in het gesprek. 'Ja, corona, quarantaine, zo naar... Ik ben er trouwens wel weer zelf brood van gaan bakken nu ik toch tijd zat heb. Ik zag een hele enthousiaste mevrouw op youtube die het voor deed.' Mogelijk vervolg: 'Wat wonderbaarlijk toch wat je allemaal op youtube kunt leren, heb je die man gezien die je leert hoe je sloten kunt openmaken? Ook altijd nog eens willen leren..."

Neem de regie

Als je het dan toch over corona gaat hebben, stuur het gesprek dan naar een aspect waar je het wél over wilt hebben. Dat er weer dolfijnen zwemmen in de grachten van Venetië, dat je uit pure verveling eindelijk je keukenkastjes schoon hebt gemaakt: 'En weet je wat daar lag, helemaal achterin...?' Met de juiste vragen dirigeer je ook het gesprek. Vraag in plaats van 'hoe gaat het' eens naar waar iemand blij van werd vandaag, waar ie tevreden over is, hoe het vandaag lukt om de boel overeind te houden.

Stel de gouden vraag

'..en nu kan ik ook niet naar mijn zoon, hij helpt me altijd en nu moet ik dat allemaal alleen doen, en ik mis mijn kleinkinderen. En mijn knie, die moet vervangen maar alle operaties zijn uitgesteld. En het vervelendste is nog wel etc etc'

Bij sommige verhalen zinkt de moed je in de schoenen. Als je wat meer wilt zeggen dan 'Wat erg voor je.' biedt de gouden vraag hulp. In plaats van mee te huilen (wat best even mag natuurlijk) of met allerlei oplossingen te komen vraag je aan de ander hoe ze dan positief blijven, bijvoorbeeld: 'Jeetje, dan lijkt me het nog een hele klus om een beetje opgewekt te blijven. Hoe dóe je dat?'

Je krijgt dan bijna altijd een positief antwoord zoals: 'Nou ik kijk veel dingen om te lachen, momenteel bijvoorbeeld alle afleveringen van *Absolutely Fabulous*, daar moet ik altijd zo hard om lachen.' De gouden vraag doet een beroep op de zelfredzaamheid van de ander, wat ook voor hen een stuk fijner is dan de ik-heb-een-heel-zwaar-leven-stand.

Varianten: 'Hoe hou jij het een beetje gezellig thuis?', 'Hoe zorg je dat je dat je niet gek wordt?', 'Hoe lukt het je om je puber niet uit het raam te gooien?'

Eindig met een Elegante Exit

Een gesprekje staat of valt bij hoe je het afrondt, dus wees duidelijk en direct. Zeg zonder omhaal wat je gaat doen, ook als dat niet urgent is ('ik wandel weer even verder') en sluit af met iets positiefs. 'Hé, wat goede tip, ik was ook altijd verslingerd aan *Absolutely Fabulous*! Ga ik ook weer eens kijken, tot snel!'

Tot slot: halve smart

Misschien vind je het wel een opluchting, even geen verplichte gesprekjes meer op feestjes, of langs het sportveld. Geniet van je rust maar hou je smalltalk skills op peil. Want smalltalk zorgt voor de sociale smeerolie die nu hard nodig is. Niet alleen tijdens je zoom/app/video-gesprekken, ook op straat. Als je je buiten waagt: praat even met de buurvrouw die uit haar raam hangt, of die man die op een bankje voor zich uitstaart. Mensen hebben nu waarschijnlijk weinig aanspraak. Door een gesprekje aan te knopen kun je zelfs met anderhalve meter afstand een beetje nabijheid creëren. Heb je je burgerplicht voor vandaag ook weer gedaan.