

Een babbel in de auto

Wanneer is praten in de wagen aangewezen en wanneer stel je dat beter uit?

Kim DE ROOVER

Een goed gesprek is niet altijd vanzelfsprekend en bijgevolg lijkt zo'n gesprek in de besloten ruimte van een auto een goed idee. Is dat echter wel zo? Zo is het verkeer op zich al een stress veroorzakende factor, met al die prikkels die van alle kanten afkomen op een chauffeur, die voortdurend op zijn hode moet zijn voor wat er kan gebeuren. **KERK & leven** steekt dan ook graag zijn licht op bij twee ervaringsdeskundigen: Christel Grieten, klinisch psychologe uit Geel, en Lili Matthijs, communicatiecoach en trainer uit Brakel.

„Als je in de auto een belangrijk gesprek voert, komt het verkeer op de tweede plaats”

Christel Grieten

–Is het een goed idee om een belangrijk gesprek te voeren in de auto?

Christel Grieten•Mijn eerste reactie is negatief. Goede communicatie bestaat immers altijd uit tweerichtingsverkeer. Iemand dwingen tot een gesprek in besloten ruimte is veeleer eenrichtingsverkeer. Als je in de auto zit, heb je immers geen keuze en ben je wel gedwongen de communicatie te ondergaan. Als een gesprek over koetjes en kalfjes gaat, stelt zich geen probleem. Als het gesprek vereist dat je er je aandacht bijhoudt, zijn er meer geschikte plaatsen om te praten. Er kunnen emoties naar boven komen, terwijl verkeersveiligheid natuurlijk altijd prioritair is.

Lili Matthijs•Eigenlijk dien je te starten vanuit enkele vragen. Wat is een goed gesprek? Waarover gaat het? Wat is het doel? Als het gaat over de uitwisseling van ideeën, het stellen van een vraag naar advies of informatie, dan kan een gesprek voeren in de auto erg praktisch zijn. Als het thema zwaar is, voer je zo'n dialoog

inderdaad best elders. In de auto kun je wel een eerste aanzet geven of alvast het ijs breken.

–Wat zijn de positieve elementen aan het voeren van een gesprek in de wagen?

Grieten•In mijn psychologenpraktijk merk ik dagelijks hoe mensen worstelen met de vraag hoe en wanneer ze een goed gesprek kunnen voeren. Vaak wordt om de hete brij heen gedraaid en stellen mensen een ernstig gesprek liever uit. De auto kan daarbij een informele context zijn, een ruimte waarbij je toch al samen aanwezig bent.

Matthijs•Voor een goed gesprek moet je soms uit je comfortzone komen. Hebben beiden een positieve intentie en kunnen ze verbindend communiceren, kan al veel worden gezegd. Persoonlijkheid en gespreksvaardigheden van bestuurder en passagier spelen daarbij natuurlijk een rol. Niet ieders communicatiestijl is dezelfde en kan verschillen naar gelang de situatie.

–In de auto zitten twee gesprekspartners naast elkaar. Is dat een goede gesprekshouding?

Grieten•Het is beslist een voordeel dat je naast elkaar zit. Die gesprekshouding is meer comfortabel dan een frontaal zicht. Bij een beladen thema tegenover elkaar aan tafel gaan zitten, is vaak te rechtstreeks. Je kijkt elkaar recht in de ogen en mensen voelen zich snel aangestaard. Een professioneel geheim van een goede psycholoog is dan ook de stoelen een kwartslag te draaien.

Matthijs•Als je een onderwerp aansnijdt dat schaamte kan uitlokken, dan is het een voordeel dat er geen rechtstreeks oogcontact is. Je hoeft elkaar niet in de ogen te kijken. Ik denk bijvoorbeeld aan een ouder-kindgesprek met een opgroeiende puber over relaties of seksualiteit. Dat kan gêné met zich meebrengen en onrechtstreeks oogcontact kan dan zinvol zijn en comfort bieden.

Ook een element zoals stilte tijdens een gesprek is in een auto makkelijker te verteren. Je hebt meer tijd om woorden te laten bezinken. Er is geen noodzaak om meteen te reageren. Bij een gesprek aan tafel heb je de neiging om iemand sneller van antwoord te dienen.

–Wanneer is het voeren van een gesprek in de auto absoluut te vermijden?

Grieten•Als mens kunnen we taken combineren op voorwaarde dat een van die taken geautomatiseerd is, bijvoorbeeld autorijden en op de achtergrond naar een muziekje luisteren. Als je in de auto een belangrijk gesprek voert, met je gsm of rechtstreeks, komt wat er gebeurt in het verkeer op de tweede plaats.

Van zodra een gespreksonderwerp een zekere beladenheid of gewicht krijgt, raad ik het echter af dat in de auto uit te diepen. Dan ga je beter op een bank in het park zitten, wat ik vaak doe tijdens wandelsessies met cliënten. Je zit er eveneens naast elkaar, maar de context is rustig.

„Afleiding is er altijd en overall. Een goed gesprek is gebaseerd op luistervaardigheid en empathie”

Lili Matthijs

Matthijs•Ik kan me daarbij aansluiten. Van zodra een onderwerp gevoelig wordt, breng je het beter elders ter sprake. Als iemand bijvoorbeeld dichtklapt, kan die in de auto niet weg. Als zo'n gesprek thuis plaatsvindt, kan de persoon de ruimte verlaten en alles even laten bezinken.

Bij problemen, kopzorgen en conflictsituaties is een face-to-face-gesprek nog steeds de meest ideale vorm. Bij ouder-kindgesprekken of partnersgesprekken raad ik een rechtstreeks gesprek aan, omdat je dan ook oog hebt

voor de lichaamstaal: het draaien met de ogen, opwellende tranen enzovoorts. Wie rijdt, heeft daar minder oog voor.

–Besluit: de auto kan een goede plaats zijn om een luchtig gesprek te voeren of een ernstig gespreksonderwerp alvast aan te snijden. Klopt?

Matthijs•Een autorit kan afhankelijk van de precieze omstandigheden een goed moment zijn voor een goed of indringend gesprek. Afleiding is er altijd en overall. Je kunt bijvoorbeeld ook afgeleid zijn tijdens een gesprek aan tafel of op café. Een goed gesprek is gebaseerd op luistervaardigheid en empathie.

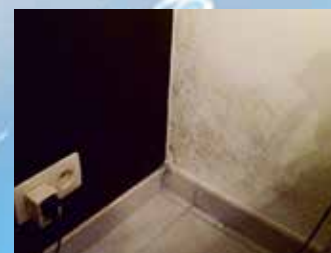
Advertentie

Vaarwel vocht!

Vochtbestrijding Tibas garandeert een professionele en definitieve oplossing voor veel voorkomende vochtproblemen zoals **opstijgend vocht, water in de kelder, condens-problemen, natte ramen, vochtige muren, een muffe geur en schimmelvorming**. Ervaren en gediplomeerde specialisten voeren de werken snel, stipt en ordelijk uit en dit aan eerlijke prijzen.



**OPSTIJGEND VOCHT
KELDERDICHTING
CONDENS
EN SCHIMMEL**



Voor meer informatie over de diensten van Vochtbestrijding Tibas, kijk op www.tibas.be. Voor een **gratis offerte** kan u bellen op het nummer **0800 62 136** of een mail sturen naar info@tibas.be*

vochtbestrijding
tibas
0800 62 136 - www.tibas.be

**GRATIS
OFFERTE
0800 62 136**

Lekproblemen en lekdetectie worden vakkundig opgelost door het partner-bedrijf Polygon (0800 96 600 - www.polygongroup.be).



Zij aan zij zitten in de auto bevordert volgens psychologen een goed gesprek. © Image Select