



Ontmoeten: wat heb je eraan?

Een gesprek waar je je inzet om te Ontmoeten geeft inzicht in jezelf, de ander, de wereld of alle drie. Hoe meer gesprekken hoe beter we ons voelen wat weer een oppepper kan zijn voor jezelf, verbinding brengen en bijdragen aan zingeving. Het hoeft niet altijd over iets persoonlijks te gaan. Het kan bv ook gaan over het begrijpen van bv een verkiezingsuitslag, de hang naar social media of gewoon de zorgen van een plaatselijke middenstander over winkelbezoek. De sterke polarisatie in onze samenleving kan het lastig maken om nog naar elkaar te luisteren met de bedoeling om iets te leren – in plaats dat we het ondoordringbare fort van onze eigen opvattingen bewaken.

In deze tijd zijn we veel afgeleid door onze telefoon.

We hebben vaker contact via digitale kanalen en voeren steeds minder echte gesprekken met elkaar. Terwijl we elkaar veel beter begrijpen als we elkaar zien. Gezichtsuitdrukkingen, een trilling in iemands stem, lichaamshouding, een zucht, glimlach, een plotseling handgebaar is allemaal informatie over hoe iemand zich voelt. Met het gebruik van digitale media trainen we onszelf minder in persoonlijk contact maken. De behoefte aan wederkerigheid door een persoonlijke of betekenisvolle inbreng is een ingebakken behoefte van mensen. Dat kan verdieping en erkenning brengen. Dat wil allemaal niet zeggen dat praten over de dingen van de dag geen functie heeft. Het kan een soort voorspel zijn om tot iets interessants te komen waarvan je leert.

Quote: Door contact te maken kan een vreemde in een koffietentje even als een vriend voelen.

Inspiratiebron voor deze tekst: Psychologie magazine 11-2023