

EEN GOED GESPREK

Wanneer had jij voor het laatst een goed gesprek?



Wij mensen praten heel wat af. Het kost ons weinig moeite om lucht te verplaatsen. Maar wanneer is er sprake van een goed gesprek? Een gesprek waarbij je na afloop verzucht: "Dat was een mooi gesprek. Zou ik vaker willen hebben!".

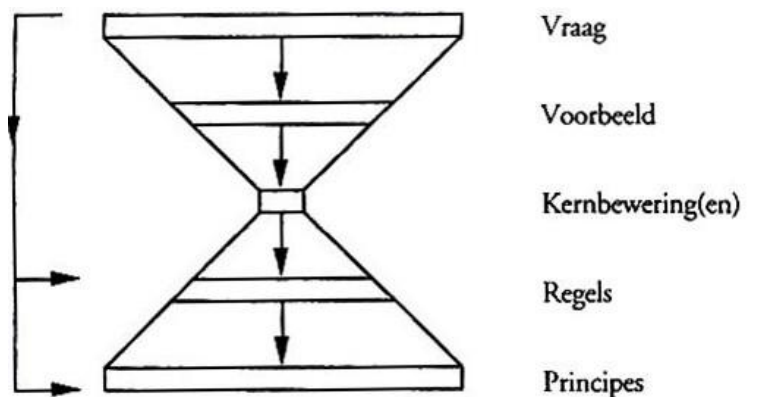
Voor mij heeft het te maken met wederzijdse nieuwsgierigheid, luisteren naar elkaar met de wil om de ander te begrijpen, kwetsbaar durven zijn in de intimiteit van het gesprek, enige diepgang met elkaar willen bereiken, enz. Meer randvoorwaarden voor een goed gesprek? Klik [hier](#).

De dialoog is een mooi hulpmiddel om tot een goed gesprek te komen. Er zijn twee soorten dialoog die ik je kan aanbevelen. Het kost tijd en mentale voorbereiding, maar het kan veel opleveren!

1. De Socratische dialoog

De filosoof Socrates leefde van 464 tot 399 voor Christus. De principiële vragen van het leven wilde hij door mensen zelf laten onderzoeken, niet op basis van boekenkennis of aangeleerde theorieën maar op basis van hun eigen levenservaring en hun eigen praktische wijsheid. Door samen te zoeken naar de specifieke normen en waarden die gelden in een specifiek geval meende de wijsgeer tot algemeen geldende normen en waarden, tot algemene gedragscodes of regels te kunnen komen.

In een socratisch gesprek gaan de deelnemers dan ook op zoek naar antwoorden op een vraag naar



de diepere normen en waarden, die ons handelen bepalen. Vragen als "wat is vrijheid?", "wat is eerlijke handel" kunnen onderzocht worden door naar aanleiding van een specifiek geval waarin vrijheid of eerlijkheid een item was dat vragen opriep bij één van de gesprekspartners.

Meer info:

[De socratische methode \(wikipedia\)](#)

[De Socratische methode \(Nieuwe Trivium\)](#)

[Het Socratisch Café](#)

2. De dialoogcirkel

Een dialoogcirkel kan helpen bij het oplossen van ingewikkelde problemen tussen mensen.

Doel van deze 'talking circles' is het creëren van een veilige omgeving voor mensen zodat zij in staat zijn hun gezichtspunten of gevoelens te delen met anderen. Het proces helpt mensen om een gevoel van vertrouwen in elkaar te krijgen.

Door deze wijze van communiceren ervaren mensen dat er daadwerkelijk wordt geluisterd naar wat ze zeggen en dat dit zonder kritiek wordt geaccepteerd.

Ze krijgen eveneens waardering voor andere gezichtspunten dan die van hen zelf.

Volgens de World Dialogue Foundation is dialoog te zien als een gefaciliteerde wijze van communiceren, een gezichtsveld verruimende aanpak en een brug naar authentiek leiderschap.

Meer info:

[De World Dialogue Foundation](#)

[Centrum Dialoog en Samenleving](#)



3. Bakkie doen ?

Tot slot: een goed gesprek hoeft niet altijd een tijdrovend proces te zijn met veel spelregels en een specifieke setting. Soms kan de combinatie van een bakkie koffie en een luisterend oor voor iemand al heel veel betekenen.

Samen een bakkie doen ?



www.eenvoudigveranderen.nl