

Je kent ze wel, van die ingewikkelde sociale situaties. Quest Psychologie biedt daarom Eerste Hulp Bij Ongemakkelijkheid.

De situatie: Een verjaardag

TEKST Melanie Metz



Verkeerd zoenen

Je komt binnen en feliciteert de jarige. 'Nou van harte hè', roep je, terwijl je naar links buigt om het feestvarken op de wang te zoenen. Maar... die beweegt juist naar rechts. Daardoor komt de jarige met de mond tegenover de jouwe uit. Onhandig glimlachend wisselen jullie secondes lang van kant, in een poging de wang van de ander te raken.

Waarom is dit ongemakkelijk?

De paniek ontstaat vooral omdat we elkaar niet op de mond willen kussen. Dat doen wij niet in Nederland. En ook in de rest van Europa zoenen we uitsluitend geliefden op de mond, zo schrijft de Amerikaanse bioloog Sheril Kirshenbaum in *The Science of Kissing*. Op de wang zoenen is overigens nog relatief intiem, Amerikanen *huggen* liever.

Hoe dan wel?

Je moet een kus goed mikken. Dat is lastig, want je 'kusrichting' ligt min of meer vast, zo onderzochten bewegingswetenschappers van de VU in 2010, toen ze proefpersonen lieten zoenen met een pop. Net als links- en rechtshandigen zijn er 'links- en rechtskussenden'. Dat heeft vermoedelijk niets te maken heeft met je voorkeurshand, maar met je lichaam, zoals de stand van je nek. De linkskussers konden volgens het onderzoek makkelijker van richting te wisselen dan rechtse zoeners. Speel je liever op save? Buig naar rechts, want er zijn meer rechts- dan linkskussers. Canadese onderzoekers van de University of Saskatchewan ontdekten ook dat geliefden in tachtig procent van de gevallen tongzoenen met hun hoofd naar rechts.

Praten met een onbekende

Zo, de jarige is gezoend. Op naar de huiskamer. Alle plekken naast bekenden zijn bezet. Jij schuift naast de vrouw van een neef van de jarige op de bank. Nu moet je gezellig praten. Zwijgend kijken jullie in je glas.

Waarom is dit ongemakkelijk?

'Een uitermate moeilijke situatie', zegt psycholoog Marjolijn van Burik, schrijfster van het boek *Een praatje maken* (2004). 'Op een congres kun je tenminste rondkijken en zelf iemand uitkiezen om een gesprek mee aan te knopen. Op zo'n verjaardag ben je tot elkaar veroordeeld.' Er spelen dan twee emoties: de angst om te worden afgewezen, en schaamte om af te gaan, zegt Burik. 'Er staat hier een relatie op het spel. Zeg je iets raars tegen een familielid van de jarige, dan verpest je het.'

Hoe dan wel?

Je moet snel een openingszin ophoesten om het ijs te breken. 'Bedenk: wat hebben wij gezamenlijk? Je zit samen in dezelfde ruimte, dus je kunt praten over alles wat je waarneemt, ziet, hoort of proeft', zegt Van Burik. Bijvoorbeeld: Lekkere taart/koffie/wijn/borrelnootjes, hè? 'Bovendien ken je de jarige allebei, dus je kunt ook vragen waarvan ze elkaar kennen.' Het hoeft geen diepe levensvraag te zijn. 'Juist niet, dat voelt te intiem bij de eerste ontmoeting. Het eerste contact moet neutraal zijn.' Daarna kun je altijd overgaan tot een diepgaander gesprek. 'En een geruststelling: De ander zit ook te denken: Mijn god, wat moet ik nou zeggen?'

Een stilte

Het gesprekje met de andere feestganger loopt. Al snel kletsen anderen mee, en wordt het toch nog gezellig. Maar op eens... stokt het gesprek. Jullie kauwen wat op een borrelnootje.

Waarom is dit ongemakkelijk?

'Gesprekken zijn er om informatie over te dragen, maar ook om ons verbonden te laten voelen', zegt sociaalpsycholoog Namkje Koudenburg, onderzoeker aan Rijksuniversiteit Groningen. Ze bestudeerde ongemakkelijke stiltes, en liet proefpersonen onder andere filmpjes bekijken van gesprekken die stokten. Na afloop noteerden de proefpersonen hun gevoelens. 'Een stilte van vier seconden in een gesprek van zes minuten was genoeg om deelnemers een hoger gevoel van ongemak en zelfs pijn te bezorgen', zegt Koudenburg. Waarom? 'Omdat een een soepel gesprek ons het gevoel geeft dat we een connectie met iemand hebben.' Valt het gesprek dood? Dan is de band ook weg, denk je.

Hoe dan wel?

Bedenk wanneer de stilte viel. 'Heb je net je mening gegeven over een contro-versieel onderwerp, dan betekent het misschien dat anderen er niet zo over denken als jij', zegt Koudenburg. Stap snel over op een neutraal onderwerp (zie 'Praten met een onbekende') zoals de koffie of de taart. Maar een stilte kan ook zomaar vallen, als adempauze. Daaraan is weinig te doen, behalve wachten tot zich een nieuw gespreksonderwerp aandient. Troost je met de gedachte dat als je dezelfde mensen volgend jaar weer treft, de stiltes minder raar worden. 'Een goede gespreksflow is vooral belangrijk wanneer mensen elkaar nog niet goed kennen', zegt Koudenburg. 'In sterke relaties wekken stiltes juist het gevoel op dat je geen woorden nodig hebt om elkaar te begrijpen.'

Ps: heb je geen zin om bij het afscheid wéér het rijtje semi-bekenden te moeten zoenen of handje te geven? Trek je jas aan en roep gewoon heel hard: 'Fijne avond'!

Ook een ongemakkelijke situatie melden? Mail naar: EHBO@quest.nl