

gedrag

spiegelen of niet?

Zit je gesprekspartner met zijn armen over elkaar, kruis dan ook je armen. Knikt hij, knik dan vriendelijk terug. Het spiegelen van iemands gedrag is de sleutel tot soepel sociaal contact, beweren psychologen al jaren. Imiteren verloopt doorgaans onbewust en zorgt voor een harmonieuze sfeer. Maar dat laatste gaat lang niet altijd op, laat psycholoog Sytske van der Velde in haar proefschrift zien. Het spiegelen van negatief gedrag, zoals een boze gezichtsuitdrukking of een afwijzende lichaamshouding, heeft namelijk een

averechts effect.

Bovendien ga je iemand onaardiger vinden als je zijn onvriendelijke gedrag imiteert. Moeten we dan helemaal stoppen met imiteren? 'Nee', beweert Van der Velde. 'Richt je op wat het gedrag van de ander je vertelt en hoe je daarop betekenisvol en empathisch kunt reageren. Soms is imiteren een goede reactie – bijvoorbeeld bij neutraal of vriendelijk gedrag – maar soms is het beter om een andere aanpak te kiezen.

BRON: PROEFSCHRIFT SYTSKE VAN DER VELDE, 25 JUNI 2009

