





Och, arme stumper, dacht een man, die een prachtige vlinder zag worstelen om zich uit zijn cocon te bevrijden. De man besloot de vlinder te helpen. Hij pakte een klein zakmesje en sneed uiterst voorzichtig het weefsel los. De operatie lukte. De vlinder was bevrijd. Liefdevol nam de man de vlinder op zijn hand en gooide hem in de lucht. De vlinder dwarrelde echter hulpeloos naar beneden. Waarom? Omdat het worstelen uit de cocon een noodzakelijk onderdeel van de geboorte van een vlinder is. Alleen zo kan een vlinder zich sterken om te vliegen. De hulp aan de vlinder betekende zijn ondergang.

## **Vastdenken** vast•den•ken; *dacht vast; vastgedacht*

Manier van denken waarbij problemen alsmaar groter worden, van de regen in de drup belanden; wederk. zichzelf vastdenken, in zijn eigen denken verstrikt raken; vgl. tegenoverg. omdenken, problemen in mogelijkheden veranderen.

*In het bijz. vastdenken in relaties: manier van denken, waarbij relationele problemen escaleren, meestal als gevolg van contrasteren: het teg. gedrag kiezen als dat van de gesprekspartner, bijv. een gedemotiveerd iemand enthousiasmeren of een verdrietig kind met een grap aan het lachen proberen te brengen. Het effect is meestal averechts.*

## **Contrasteren** con•tras•te•ren; *contrasteerde; had gecontrasteerd*

## **Omdenken** om•den•ken; *dacht om; omgedacht*

Manier van denken om problemen tot mogelijkheden te transformeren; syn. ja-en-denken; vgl. tegenoverg. ja-maar-denken, denken in termen van bedreigingen, beperkingen en beren op de weg.

*In het bijz. omdenken in relaties: manier van denken, om relationele problemen transformeren tot nieuwe mogelijkheden, meestal als gevolg van spiegelen, de ander accepteren zoals hij is: oprecht luisteren naar iemand die gedemotiveerd is, een verdrietig kind laten huilen. Het effect is dat meestal vanzelf een nieuwe mogelijkheid ontstaat.*

## **Spiegelen** spie•ge•len; *spiegelde; had gespiegeld*

# Hakken in het zand

**Stel, je bent wat chagrijnig, je zit niet zo lekker in je vel, natgeregend kom je op je werk, je beklagt je over het weer en je collega probeert je op te beuren met een vrolijk: 'Nou, zo erg is het niet, het is maar een regenbuitje.' Hoe zal je dan reageren? Natuurlijk! Je wordt er alleen maar nog chagrijniger van.**

In de omgang met andere mensen zijn we nogal snel geneigd de ander als 'probleem' te definiëren. Op grond van onze beoordeling betitelen we de ander als 'chagrijnig', 'gedemotiveerd', of 'ongevoelig'. En wat doen we dan? We hebben de neiging de ander te helpen. En hoe doen we dat? Door datgene wat we als hun gebrek of tekort zien te compenseren. Het tegenovergestelde gedrag te vertonen. Kortom, zoals ik dat noem, te *contrasteren*.

Is iemand chagrijnig? We maken hem aan het lachen! Is iemand gedemotiveerd? We beuren hem op! Is iemand in paniek? We brengen hem tot rust! Door het tegenovergestelde gedrag te vertonen, hópen we het gedrag van de ander in de door ons gewenste richting op te laten schuiven. Helaas werkt deze aanpak in de meeste gevallen averechts. Wat is namelijk de impliciete boodschap van jouw tegenovergestelde houding? Dat de ander niet goed is zoals hij is. Wie verdrietig is, moet blij zijn. Wie onrustig is, moet gekalmeerd worden. De ander moet, kortom, veranderen.

Maar ja, mensen laten zich nou eenmaal niet graag veranderen. En al helemaal niet ongevraagd. Wat is dus meestal het effect? Dat we het tegenovergestelde bereiken. De kloof wordt alleen maar groter.

En wat doen we dan? Geheel in lijn met Einsteins gedachte *'Insanity is doing the same things over and over again and expecting a different outcome,'* gaan we de ander nog meer proberen te 'helpen'. Met als gevolg dat de ander de hakken alleen nog maar dieper in het zand zal zetten.

Uiteindelijk leidt contrasteren ertoe dat twee mensen lijnrecht tegenover elkaar komen te staan, gevangen in een patroon van tegenstellingen. Als je om je heen kijkt, zie je die patronen voortdurend en overal: de motiverende ouder versus het gedemotiveerde kind, de proactieve baas versus de reactieve medewerker en de depressieve, zich beklagende vader versus de blijmoedige, sterke dochter.

Contrasteren is een vorm van vastdenken, een manier van denken waarbij onze poging een probleem op te lossen maakt dat het probleem alleen maar groter wordt: een probleem verandert in een catastrofe. Een ramp. Alsof je over een vlekje op je overhemd wrijft. Hoe meer je probeert het vlekje weg te krijgen, des te groter zal het juist worden.