

INLEIDING

Functional Fluency is een Engelse term. Als je het letterlijk naar het Nederlands vertaalt, staat er iets als 'doelmatige stroom'.

Functional Fluency is een model dat helpt om te kijken naar je eigen gedrag en mogelijkheden om hier verandering in aan te brengen. Het is dus een model dat je helpt om 'doelmatig stromend gedrag' te ontwikkelen. Deze drie woorden vragen elk om een korte toelichting. Dit doe ik van achter naar voren:

Gedrag

Je gedrag gaat over wat je doet, hoe je handelt. Gedrag is grotendeels van buiten te zien. Soms is dat gedrag goed zichtbaar, bijvoorbeeld als je door de ruimte heen en weer beweegt, soms is dat gedrag veel kleiner en voor een ander nauwelijks waarneembaar, bijvoorbeeld als je zorgt dat je stevig staat, rustig ademhaalt, of als je zit te denken.

Stromend

'stromen van gedrag' is een beeld voor het soepel verlopen van contact. Die soepelheid geldt op twee niveaus:

- tussen jou en de ander(en); jouw gedrag helpt om het contact tussen jou en je omgeving soepel te laten verlopen. Je bent in staat om de aansluiting te maken, het contact te leggen.
- binnen in jezelf: om het contact met de ander te leggen, is het van belang dat je in staat bent om goed contact met jezelf te hebben. Dat gaat beter als je jezelf goed kent en je gedachten, gevoelens en gedrag op elkaar afgestemd zijn.

Dat laatste lijkt vanzelfsprekender dan het is. Vaak zijn deze aspecten helemaal niet zo makkelijk op elkaar af te stemmen.

Jan wil graag een goede relatie met zijn leidinggevende. Hij weet dat hun relatie daar beter van zal worden. Bovendien vindt hij vriendelijkheid voor een ander belangrijk.

Zodra zij echter binnenkomt, kijkt zij hem met een voor zijn gevoel kritische blik aan, waardoor hij irritatie voelt en zich terugtrekt. Na afloop vraagt hij zich dan af waarom hij niet in staat was zich anders te gedragen.

Op die momenten, die je mogelijk op een of andere wijze in je eigen leven herkent, lukt het niet om de verschillende gedachten en gevoelens op elkaar af te stemmen, waardoor het gedrag niet meer vanzelf stroomt en het contact moeizaam gaat verlopen.

Doelmatig

Je gedrag wordt dan een belemmering in het realiseren van wat jij belangrijk vindt. In Jan zijn geval bijvoorbeeld om een goede relatie met zijn leidinggevende te ontwikkelen. Ons gedrag helpt ons onze doelen te realiseren. Tegelijkertijd vormt ons eigen gedrag dikwijls het grootste struikelblok voor het behalen van deze doelen.

Het model van Functional Fluency kan je helpen om je eigen gedrag te begrijpen en te ontwikkelen, zodat je beter in staat bent om je doelen te realiseren. Het model van Functional Fluency is ontwikkeld vanuit de Transactionele Analyse (TA), een stroming in de sociale psychologie. Vanuit dit model is het dan ook mogelijk tal van verbindingen te leggen met andere TA-concepten.

Is je gedrag goed voor jou en de ander(en)?

Is je gedrag zowel goed voor jou als voor de ander(en)? Deze vraag is de belangrijkste vraag die je jezelf kan stellen. Het uitgangspunt goed voor jezelf en voor anderen te zorgen vormt de kern van elke spirituele stroming. In het Boedhisme, Hindoeïsme, Taoïsme, jodendom, Islam en Christendom wordt in verschillende bewoordingen als belangrijkste leerstelling het belang van zorg voor jezelf en de ander verwoordt. Gezegden als 'heb een ander lief zoals jezelf' of 'wat gij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet' vormen de kern.

In het boek 'Compassie' illustreert de schrijfster Karen Armstrong dit met een mooie anekdote van de grote wijze Hillel, een tijdgenoot van Christus:

'Naar verluidt, kwam er een ongelovige bij Hillel die beloofde zich tot het jodendom te bekeren als hij op een been staand de hele Thora (het joodse heilige boek LK) kon voordragen. Hillel antwoordde: 'wat gij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet. Dat is de hele Thora en de rest is alleen maar commentaar. Lees de Thora.'

Overigens wordt de gedachte over goed doen voor jezelf en de ander ook door de sociale psychologie ondersteund. Interessant in dit verband zijn ook de onderzoeken die Frans de Waal heeft gedaan naar het sociale gedrag van chimpansees. (zie onder andere zijn boek: een tijd voor empathie) Zowel economen als biologen die het gedachtengoed van Darwin aanhangen, benadrukken het belang van het goed doen voor de ander om resultaten te bereiken; van economisch voordeel tot het voortbestaan van de soort, door de sociale cohesie te versterken..

De vraag 'is je gedrag goed voor jou en de ander?' vormt de kern van het model van Functional Fluency.

Met deze vraag in het achterhoofd zal ik stap voor stap het model voor je opbouwen. Dat vraagt nog een inleidende opmerking.

Waarom gebruiken we een model?

Een groot nadeel van het gebruik van modellen is dat ze stromende zaken vaak zo statisch maken. Waar gedrag normaal vloeiend van het een in het ander over gaat, verdelen we het nu in hokjes. Dat geeft weliswaar overzicht, maar doet de werkelijkheid ook geweld aan. De reden waarvoor ik toch gebruik maak van modellen is dat ze meer mogelijkheid tot leren geven. Door gedrag uiteen te rafelen, kunnen we naar kleine onderdelen kijken en ons daar gericht in gaan oefenen. In dit geval wegen de voordelen op tegen de nadelen. Zeker als we in ons achterhoofd houden dat de werkelijkheid niet zo statisch is als ik haar hier voorspiegel.

Impliciet geef ik met het voorafgaande al de belangrijkste voorwaarde voor effectief gedrag. Dit is je vermogen om Bewust te Zijn.

Bewust Zijn

Opdracht: Nu klopt alles

Het vervolg van dit stuk is beter te begrijpen, als je voor jezelf start met onderstaande oefening.

Zoek een rustige plek op en neem de tijd om te ontspannen.....Adem een aantal keren diep door naar je buik. Haal een situatie terug waarin je het gevoel had volop je energie tot je beschikking te hebben en alles 'klopte'. Soms helpt het om het beeld als in een film voor je te projecteren. Onderzoek deze ervaring.

- Wanneer was het?
- Waar was het?
- Wie was erbij?
- Wat deed je?
- Welke emoties nam je waar bij jezelf en de ander?
- Wat dacht je?

Het stellen van de vraag 'is mijn gedrag goed voor mij en de ander(en)?' en het op basis van het antwoord handelen, veronderstelt dat mensen beschikken over het vermogen om Bewust te Zijn. Vanuit dit bewustzijn zijn wij in staat te handelen en invloed uit te oefenen. Wij beschikken over het vermogen om situaties te beoordelen en afwegingen te maken over welk gedrag in welke situatie helpend is. Dat is een uniek vermogen van de mens. In plaats van enkel op impulsen te reageren, kunnen wij afstand nemen van een situatie en overwegingen maken.



Vaak neemt deze bewustwording maar een kort moment in beslag en gaat het haast ongemerkt voorbij.

Vanmorgen vroeg ik mijn dochter of zij liever gekookte bietjes of bietensalade wilde eten. Direct gaf zij het antwoord; 'bietensalade'. Toen ik haar vroeg waarom, antwoordde zij 'omdat het een warme dag wordt vandaag.'

Soms vraagt het een iets langere tijd en is het nodig echt even afstand te nemen.

Gisteren ontving ik een mail van een vriendin, die een lastige boodschap bevatte. Ik besloot de tijd te nemen om over mijn antwoord na te denken en te besluiten of ik dit per mail of op een andere wijze zou geven.

Dit Bewust Zijn vraagt om het vermogen om in het Hier en Nu te leven en te handelen. Dat leven in het Hier en Nu lijkt zo vanzelfsprekend. Doen we dat niet altijd?

Neen, leven in het Hier en Nu is voor veel mensen een opgave. Veel mensen leven in het verleden of in de toekomst .

Leven in het verleden

Wanneer mensen in het verleden leven, worden ze in hun gedrag voortdurend beïnvloed door ervaringen die ze eerder in hun leven hebben opgedaan. Ze kunnen daar niet of moeilijk los van komen.

Sandra had een dominante moeder, die altijd alles voor haar besliste. Terwijl haar moeder al jaren dood is, vraagt ze zich nog steeds bij elke situatie in het leven af, wat haar moeder zou willen dat ze deed. Ook regelt zij haar leven zoals haar moeder het zou willen. Alsof zij nog elke dag over haar schouders meekijkt.

Het kan ook voortkomen uit oorspronkelijk positieve ervaringen.

Henk was nooit meer een relatie aangegaan, nadat zijn jeugdliefde, waar hij dol op was, hem verlaten had. 'Het wordt toch nooit meer zoals met haar' verzucht hij soms tegen vrienden.

Opdracht

- Haal 1 moment terug, waarop jij het idee hebt dat je 'leeft vanuit je geschiedenis'.
- Beschrijf het kort:
wanneer was het?
wie waren er betrokken?
wat gebeurde er?
wat deed jij?
welke vroegere gebeurtenis was er van invloed op je gedrag?

Leven in de toekomst

Wanneer mensen in de toekomst leven, zijn zij steeds bezig met de mogelijke gevolgen die hun gedrag in de toekomst zal hebben.

Bert is altijd aan het werk. Hij heeft geen tijd voor vrienden, vakantie of andere ontspannende activiteiten. Tegen mensen in zijn omgeving roept hij steeds; 'maar als ik 50 ben, ben ik financieel onafhankelijk en kan ik alles doen wat ik wil!'

Dikwijls wordt dit gedrag door angst gekleurd. We zien dan 'spoken' of 'beren op de weg'.

Gerda gaat geen relatie aan met een man aan die niet absoluut de ware is. Tegen vriendinnen zegt zij 'stel dat ondertussen mijn ware liefde aan mij voorbij gaat?'

Opdracht

- Haal 1 moment terug, waarop jij het idee hebt dat je 'leeft vanuit de toekomst'.
- Beschrijf het kort:
wanneer was het?
wie waren er betrokken?
wat gebeurde er?
wat deed jij?
welke toekomstbeeld was er van invloed op je gedrag?

Leven vanuit het verleden of de toekomst leidt tot tal van aanpassingen in het gedrag. Dit zijn onbewust ingesleten patronen, waar iemand niet het gevoel heeft een vrije keuze te hebben. Ze kunnen alleen maar automatisch reageren op een prikkel en hebben het al gedaan voor ze het in de gaten hebben.

Prikkel → reactie

Ze worden in hun ervaring bepaald door het Lot.

In deze tijd van voortdurende communicatie wordt dit almaar sterker. Zo hebben mensen het gevoel te moeten reageren op telefoontjes, sms'jes, what's apps en mails die ze weg halen van de plaats waar ze op dat moment zijn; thuis, op het werk, bij vrienden of in de trein.

Mensen die leven vanuit 'Bewust Zijn' weten invloed uit te oefenen op hun Lot. Zij hebben zich in hun leven geoefend in het ontwikkelen van hun vermogen om in elke omstandigheid zelf keuzes te maken over welk gedrag zij willen inzetten. Deze mensen handelen autonoom.

In de Transactionele Analyse, worden bij autonomie altijd 4 aspecten genoemd die mensen helpen autonoom te leven:

1. *Intimiteit* – mensen bezitten het vermogen om een open relatie met een ander en met zichzelf aan te gaan.
2. *Spontaniteit* – mensen bezitten het vermogen spontaan en open op nieuwe en oude situaties in hun leven te reageren.
3. *Bewustzijn* – mensen zijn in staat het leven in het hier en nu bewust te ervaren.
4. *Integriteit* – mensen hebben ervaringen in hun leven doorleefd. Zij zijn in staat uit hun ervaringen te putten in plaats van dat ze er door 'geleefd worden'.

Deze 4 aspecten dragen bij aan ons vermogen om Bewust te Zijn.

Bewust Zijn is het centrale element in ons model. Vanuit ons Bewust Zijn zijn we in staat te kiezen welk gedrag in het Hier en Nu helpend is voor onszelf en de ander(en).

Bewust zijn

Gedrag

Bij Bewust Zijn onderscheiden we het volgende gedrag:

Alert – alertheid gaat over je vermogen om signalen uit de buitenwereld op te vangen. Het is een 'staat van ontvankelijkheid'.

Peter ziet bij binnenkomst in de klas altijd direct hoe de stemming is en wat om aandacht vraagt.

Gewaarzijn - Gewaarzijn gaat over je vermogen om te voelen en te registreren wat er in en met jezelf gebeurt.

Sandra voelt in de nieuwe groep dat zij eerst even onzeker is over haar plek.

Evaluatief – Evaluatief gaat over je vermogen om iets; een gebeurtenis, een lichamelijke ervaring, naar waarde te schatten.

Gerard voelt dat de sfeer in de vergadering verandert. Hij realiseert zich dat het onderwerp te belangrijk is om af te dwalen. Hij overweegt zijn opties en besluit om de deelnemers te verzoeken hun concentratie nog even vast te houden.

Geaard – Geaard gaat over je vermogen om met je voeten op de grond te blijven staan.

Toen het spannend werd in de bespreking ging Beatrijs recht op zitten, zette haar beide voeten op de grond en ademde goed door naar haar buik.

Onderzoekend – Onderzoekend gaat over je vermogen met een open blik gedachten te ontwikkelen en mogelijkheden te bekijken.

Peter wil altijd het naadje van de kous weten om vraagstukken vanuit diverse invalshoeken te kunnen bekijken.

Rationeel – gaat over je vermogen om op basis van logisch nadenken afwegingen te maken.

Gerda is heel goed in staat wat afstand te nemen en niet door emoties gekleurd voor- en nadelen op een rijtje te zetten.

Opdracht

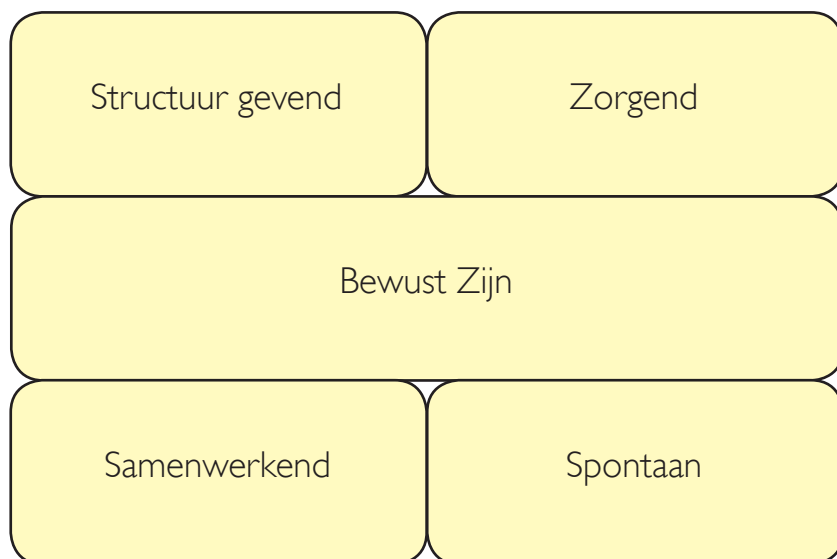
Bedenk bij elk van de 6 gedragskenmerken een eigen voorbeeld:
Ik was alert toen ik

Effectief Gedrag

Wij noemen gedrag effectief als het ons helpt onze korte en lange termijndoelen te realiseren en wanneer het goed is voor onszelf en de ander(en).

Vanuit ons Bewust Zijn hebben we de mogelijkheid te kiezen uit 4 gedragsclusters van effectief gedrag. Elk van deze clusters noemen we een modus, een manier van doen.

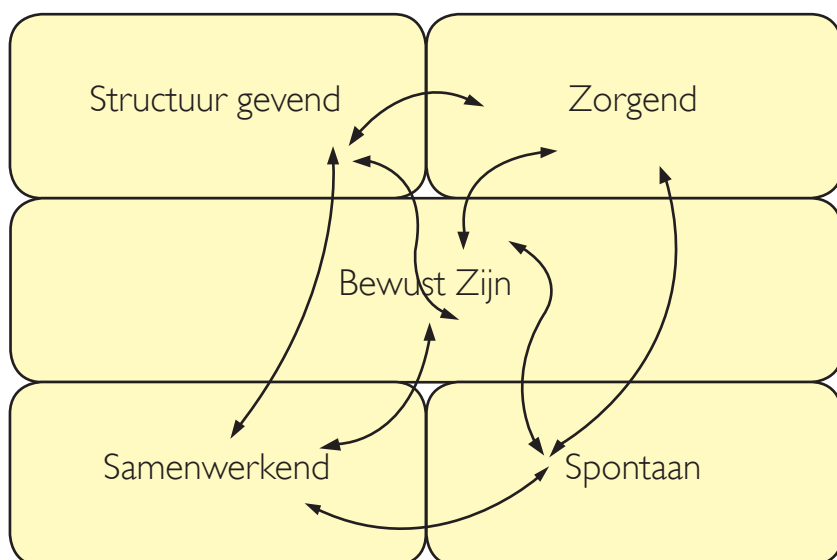
Bedenk bij deze onderscheidingen wel dat het om een model gaat. Elk model doet de werkelijkheid geweld aan om overzicht en begrip te creëren. Een model helpt ons om de werkelijkheid te begrijpen, het is niet de werkelijkheid.



De bovenste twee modussen, Structureren en Zorgen, zijn clusters van gedrag, waar we gebruik van kunnen maken om richting te geven. Het zijn beiden dus blokken die gaan over leiding geven aan anderen en onszelf.

De onderste twee modussen, Samenwerken en Spontaniteit, zijn clusters van gedrag, waar we gebruik van kunnen maken als we van mens tot mens'...met anderen contact hebben.

Vanuit ons Bewust Zijn maken wij keuzes voor combinaties van ons gedrag. Dat is geen mechanisch gebeuren, alsof je in een supermarkt uit elk vakje iets pakt. Het is veel meer een energie die je laat stromen door de verschillende modussen.



Laten we elk van de 4 andere effectieve modussen nader bekijken.

Structuur gevend

Vanuit deze modus versterk je anderen actief door ze vertrouwen te geven en te motiveren. Je stelt op een stevige manier kaders en hoge verwachtingen. Op deze wijze geef je de ander de begrenzing waarbinnen ze zich veilig genoeg voelen om te groeien en te leren. Je gelooft in de menselijke mogelijkheden voor succes en biedt de hulp en support die nodig is. Je focust je op het positieve, omdat je gelooft dat wat je aandacht geeft groeit. Als gevolg hiervan zijn raken anderen gemotiveerd hun eigen vermogen en zelfvertrouwen te ontwikkelen.

Gedrag

Bij structureren onderscheiden we de volgende gedragskenmerken:

Gezaghebbend – gezaghebbend gaat over je vermogen om je gezag te nemen.

Als het brandalarm afgaat, neemt Astrid in alle rust de leiding en vertelt iedereen kort en duidelijk wat ze moeten doen.

Consequent – gaat over je vermogen om je aan gemaakte afspraken te houden.

Gerrit komt om het half uur kijken of het goed gaat, zoals hij beloofd heeft.

Goed georganiseerd – gaat over je vermogen om je zaken op orde te hebben en goed voorbereid te zijn.

Anja heeft vooraf bedacht wat ze voor de klimtocht nodig hebben en alle materialen klaar gelegd.

Stevig – gaat over je vermogen om grenzen te hanteren, ook onder druk.

Andre houdt vriendelijk maar resoluut vast aan de afgesproken deadline voor het werkstuk als de kinderen blijven vragen om uitstel.

Hulpvaardig – gaat over je vermogen om hulp te bieden die op maat is.

Ellen zet het bed hoger, zodat de oude vrouw er zelf in kan stappen.

Inspirerend – gaat over je vermogen om bij anderen en jezelf energie op te wekken.

Bert vertelt vol enthousiasme over het project, zodat het hele team zin heeft om een start te maken.

Opdracht

Bedenk bij elk van de 6 gedragskenmerken een voorbeeld voor jezelf.

Zorgen

Vanuit deze modus reageer je empathisch op anderen, en op jezelf. Je beseft hoe anderen zich voelen en reageert passend op hun behoeften. Je gebruikt begrip en vriendelijkheid om onvoorwaardelijke acceptatie van jezelf en anderen uit te drukken. Dit moedigt anderen aan om meer zichzelf te zijn. Als jij op deze wijze beschikbaar bent, bevordert je gezondheid en zelfacceptatie. Dat geeft een positieve houding die ondersteunend is voor genezing en het opbouwen van zelfvertrouwen.

Gedrag

Bij zorgen onderscheiden we de volgende gedragskenmerken.

Zorgzaam –zorgzaam gaat over je vermogen om aandacht aan de behoeften en verlangens van jezelf en anderen te besteden.

Ellen kopieert haar schoolaantekeningen voor haar vriendin die ziek is en brengt deze langs.

Mededogend - Mededogend gaat over je vermogen om vanuit diepgaand begrip voor jezelf en de ander te handelen.

Andre zoekt de jongen op wiens oma kort geleden is overleden en zegt hem dat hij een week extra mag nemen voor het afmaken van zijn werkstuk.

Invoelend - Invoelend gaat over je vermogen om de beleving van een ander aan te voelen.

Masha kan door de boze gezichtsuitdrukking van de man heen kijken en aanvoelen hoe bezorgd hij is.

Bemoedigend - Bemoedigend gaat over je vermogen om anderen en jezelf aan te moedigen.

Edwin geeft de bezorgde ouders in het gesprek veel complimenten voor de manier waarop ze met hun autistische zoon omgaan.

Accepterend - Accepterend gaat over je vermogen om jezelf en anderen onvoorwaardelijk te accepteren.

Margriet zegt haar vriend, die haar in het gesprek even daarvoor gekwetst heeft, dat zij onvoorwaardelijk vertrouwen in hem heeft.

Begrijpend - Begrijpend gaat over je vermogen om je te verplaatsen in de positie van de ander en jezelf.

Wim stelt zich voor hoe de anderen hun best hebben gedaan om op tijd te komen en kan er goed mee leven dat ze te laat zijn.

Opdracht

Bedenk bij elk van de 6 gedragskenmerken een voorbeeld voor jezelf.

Samenwerken

Vanuit deze modus ben je zelfbewust, vriendelijk en attent. Je staat voor jezelf op een sociaal acceptabele manier. Je bent bereid te luisteren en te onderhandelen vanuit acceptatie en respect. Je bent zeker van jezelf in het aangaan van sociale situaties, want je beschikt over diplomatieke vaardigheden en bent assertief. Je verwacht voor jezelf hetzelfde respect dat je anderen geeft. Je kan goed opschieten met anderen en geniet van contacten in werk en vrije tijd.

Gedrag

Bij samenwerken onderscheiden we de volgende gedragskenmerken.

Aanpassend - Aanpassend gaat over je vermogen je eigen gedrag aan te passen aan anderen of een nieuwe situatie.

Karen zorgt dat zij, anders dan gewoon, bijtijds opstaat, nu haar vrienden bij haar logeren.

Assertief – Assertief gaat over je vermogen voor jezelf op te komen.

Gerard stapt direct op zijn baas af, wanneer hij in het rooster ziet dat zijn diensten zonder overleg zijn veranderd.

Zelfverzekerd - Zelfverzekerd gaat over je vermogen om op jezelf te vertrouwen.

Andrea begint vol vertrouwen aan haar nieuwe baan, waarvan zij weet dat zij hem goed aan kan.

Attent - Attent gaat over je vermogen om voorkomend voor anderen te zijn.

Henk maakt ruimte, zodat anderen kunnen aanschuiven in de kring.

Vriendelijk - Vriendelijk gaat over je vermogen om anderen open tegemoet te treden.

Esther begroet elke nieuwkomer belangstellend en hartelijk.

Veerkrachtig – Veerkrachtig gaat over je vermogen bij tegenslag of teleurstelling door te gaan.

Na de teleurstelling van het zakken voor zijn examen, begint Peter vol goede moed aan zijn voorbereidingen voor de herkansing.

Opdracht

Bedenk bij elk van de 6 gedragskenmerken een voorbeeld over jezelf.

Spontaniteit

Vanuit deze modus heb je vaak een wat speelse en ontspannen houding, waarbij je creativiteit vrij stroomt. Je beschikt over energie en motivatie. Daardoor kan je jouw eigen originele ideeën gebruiken in situaties die daarom vragen. Je vitaliteit werkt besmettelijk en is aangenaam. Je voelt jezelf vrij en kan je ook zelf vrij uiten, zonder enig gevoel van censuur. Je bent je gelijktijdig bewust van je leeftijd en gedraagt je daarnaar. Jouw temperament heeft invloed op je niveau van uitgelatenheid.

Gedrag

Bij Spontaniteit onderscheiden we de volgende gedragskenmerken.

Creatief - Creatief gaat over je vermogen om originele oplossingen en ideeën te ontwikkelen.

Ingrid weet volstrekt nieuwe ideeën te ontwikkelen om het lastige probleem op te lossen.

Nieuwsgierig - nieuwsgierig gaat over je vermogen om meer te willen weten dan je nu weet.

Maarten wil graag alles horen over mijn wandeltocht.

Expressief - Expressief gaat over je vermogen uitdrukking te geven aan je beleving.

Bij de begrafenis laat Erica vrij haar tranen stromen.

Fantasierijk - Fantasierijk gaat over je vermogen je gedachten en ideestroom de vrije loop te laten.

Max hoeft maar een woord te horen en hij kan er al een heel verhaal bij verzinnen.

Speels - Speels gaat over je vermogen om te spelen.

Gerda geniet er van om met haar kinderen te stoeien.

Levenslustig – Levenslustig gaat over je vermogen energie te halen uit je leven en zin te voelen in dingen en situaties.

Daan is blij met elke nieuwe dag

Opdracht

Bedenk bij elk van de 6 gedragskenmerken een voorbeeld over jezelf.

Samenvattend

Vanuit ons Bewust Zijn voeren we de regie over ons eigen gedrag. We zijn in staat om keuzes te maken en ons gedrag te richten. Dit doen we vaak razendsnel, waarbij we een grote hoeveelheid verschillende gedragingen met elkaar verbinden en in staat zijn soepel te reageren op wat er in onszelf en onze omgeving gebeurt. We hebben daarvoor een breed scala aan gedragingen tot onze beschikking. Deze hebben we in ons model geclusterd tot 4 elkaar aanvullende blokken van gedragskenmerken, die we modussen, manieren van doen, noemen:

- structureren
- zorgen
- samenwerken
- spontaniteit

Opdracht

*Keer terug naar de oefening bij het begin van de paragraaf over Bewust Zijn;
van welke modussen maakte je vooral gebruik?
Benoem per modus welk gedrag je vooral inzette.*

Voor ik vervolg met het tweede gedeelte van het model, het deel wat gaat over ineffectief gedrag, volgt eerst een kort intermezzo over de werking van onze hersenen.

INTERMEZZO

Voor we doorgaan met de opbouw van het tweede deel van ons model, wil ik kort stilstaan bij de werking van onze hersenen en de betekenis daarvan voor Functional Fluency.

De afgelopen jaren is er veel aandacht voor de werking van onze hersenen en de manier waarop dit ons gedrag beïnvloedt. Op dit gebied is er nog veel onduidelijkheid en dus ook veel onenigheid tussen de wetenschappers. Er bestaat bijvoorbeeld veel discussie over de vraag in hoeverre we bewust ons eigen gedrag kunnen beïnvloeden of dat we vooral door ons 'onbewuste' gestuurd worden en daar achteraf een sausje 'bewustzijn' over gieten, alsof we het allemaal bedacht hebben. Voor dit artikel, en in mijn eigen leven, hanteer ik het uitgangspunt dat we kunnen leren ons eigen gedrag te beïnvloeden. Dat is vooral gebaseerd op mijn eigen ervaringen en ervaringen die ik van collega's, vrienden en klanten terug hoor en zie.

Over een aantal zaken met betrekking tot de werking van onze hersenen bestaat wel een brede overeenstemming.

Onze hersenen bestaan grofweg uit drie grote gebieden:

Het reptielenbrein

Het reptielenbrein is het oudste gedeelte van ons brein. Het is het deel van onze hersenen dat wij delen met alle dieren. Het reptielenbrein helpt ons te overleven. Naast onze seksuele drang en honger en dorstgevoelens, regelt het onze reacties op bedreigende situaties. Grofweg hebben we daarin een drietal reacties: vechten, vluchten of bevriezen. Dat zijn alle drie primaire reacties op gevaar.

Het zoogdierenbrein of het limbische systeem

Het zoogdierenbrein delen we met alle zoogdieren. Dit deel van ons brein regelt veel van onze onbewuste processen, zoals het ontstaan van emoties als verdriet, boosheid, blijdschap en ons geheugen.

De neocortex

De neocortex (letterlijk: de nieuwe schors) is de evolutionair jongste laag van ons brein. In vergelijking met andere zoogdieren is deze laag bij de mens het meest ontwikkeld. De neocortex is vooral verantwoordelijk voor het bewust verwerken van informatie en stelt ons in staat om rationeel te redeneren. Dit valt samen met wat wij in ons model de Bewust Zijn modus noemen.

Onderdeel van de neocortex is ook de zogenaamde prefrontale Cortex, wat in sommige literatuur ook wel het 'godenbrein' wordt genoemd. Dit hersengebied regelt de unieke menselijke capaciteit voor oa kunst, religie en spiritualiteit en maakt een brug tussen ons zoogdierenbrein en onze neocortex.

In tegenstelling tot het reptielenbrein en het zoogdierenbrein ontwikkelt onze neo cortex haar vermogen grotendeels tijdens ons leven. Vaak wordt gezegd dat dit breindeel pas volledig tot ontwikkeling is gekomen rond ons vijftiende jaar. Daarvoor, en zeker op zeer jonge leeftijd, wordt ons gedrag vooral gestuurd door de onbewuste patronen die het reptielenbrein en het zoogdierenbrein voor ons uitzetten.

Tussen de verschillende delen van onze hersenen is er een druk verkeer van uitwisselen van boodschappen. Dit gebeurt via een enorm netwerk van miljarden zogenaamde neuronen, die razendsnel boodschappen aan elkaar doorgeven. Veel van deze boodschappen bereiken ons bewustzijn, gelukkig, niet. Zo moet ik mij niet voorstellen dat ik over elke handeling tijdens het werken achter de computer moet nadenken.

Deze zogenaamde neurale netwerken ontwikkelen zichzelf. Ze maken automatisch verbindingen. Inmiddels is duidelijk dat deze netwerken niet alleen onder invloed van ziekte of ongelukken beschadigd kunnen raken, maar ook onder invloed van opvoeding en traumatische ervaringen. Hierdoor lijken mensen niet altijd te beschikken over het vermogen om hun eigen gedrag te richten. Met name bepaalde herinneringen of gebeurtenissen activeren de oude hersengebieden, waardoor mensen reageren op een, dikwijls al op jonge leeftijd, ingeslepen patroon. Hun gedrag kan daardoor niet passend zijn bij waar de situatie in het Hier en Nu om vraagt.

Altijd als zij harde stemmen hoort, krimpt zij ineen en wil zij verdwijnen. Het is alsof haar moeder weer schreeuwend voor haar staat.

Niet effectief gedrag

We beschouwen gedrag als niet effectief wanneer het ons niet helpt, of schaadt, in het bereiken van onze korte en lange termijndoelen en niet goed is voor onszelf en de ander(en).

Niet effectief gedrag ontstaat onder invloed van, dikwijls oude, aangeleerde gedragspatronen¹. We reageren dan haast automatisch, volgens het patroon actie -> reactie. Veel van dit gedrag komt tot stand door een verschijnsel dat in de psychologie overdracht wordt genoemd.

Dit is een begrip dat oorspronkelijk afkomstig is uit de psychoanalyse van Sigmund Freud. Het begrip staat voor de ervaring dat mensen gedachten, gevoelens, wensen en ervaringen uit het verleden projecteren op een ander persoon. In de Transactionele Analyse noemen we dit iemand 'een ander gezicht opplakken'.

Gerard heeft steeds weer conflicten met zijn baas. Hij ergert zich mateloos aan het in zijn ogen autoritaire gedrag van de man. In het gesprek dat we daarover voeren, vraag ik Gerard op wie deze man zo lijkt. Daar hoeft hij niet lang over na te denken: 'Op mijn vader natuurlijk!'

Overdracht speelt in ons dagelijks verkeer een belangrijke rol. We baseren veel van ons gedrag op overdracht. We maken steeds weer gebruik van de enorme database die ons lichaam is en zoeken bij elke ervaring situaties waarin we dat eerder hebben meegemaakt. Het kan zijn dat ons zoeken gestuurd wordt door wat iemand doet, hoe iemand kijkt, hoe iemand ruikt, hoe de verhouding is die je tot iemand hebt, bijvoorbeeld een autoriteitsrelatie zoals in het geval van Gerard, de omgeving waar je bent, de situatie die zich voordoet, enzovoort. We noemen dat triggers, prikkels die iets in beweging zetten.

Opdracht

Ga eens terug naar een recente situatie waarin je meteen al een negatief kijkje op iemand had, zonder dat je deze werkelijk kende. Met wie associeerde je die persoon? Waardoor kwam dit?

Als je het op een rijtje zet, zijn we op deze manier heel veel aan het 'zoeken'. Gelukkig gebeurt dit meestal onbewust. We maken razendsnelle schakelingen die ons direct in beweging zetten. In ons dagelijks leven pendelen we steeds heen en weer tussen heden en verleden, zonder dat we daar erg in hebben of last van ondervinden.

Brenda is 58. In de groep vertelt zij dat zij inmiddels acht keer is afgewezen bij een sollicitatie. Steeds om redenen waarin zij zich moeilijk kan herkennen. Ik vraag de deelnemers in de groep om Brenda, die veruit de oudste is van het stel, de eerste associatie te noemen die zij bij hen opriep. Deze zijn zeer uiteenlopend, variërend van 'wijs' tot 'streng'. Brenda luistert gefascineerd naar deze mensen, die zij nauwelijks kent. Ik rond het af met de opmerking: 'Het vertelt ten minste zoveel over wie zij zijn, als over wie jij bent.'

¹ Dit natuurlijk met uitzondering van gedrag dat wordt beïnvloed door ziekte of handicap. Dit valt buiten het kader van dit artikel.

Soms is onze eigen overdrachtsreactie op een ander heftiger en belemmert het ons in ons handelen. Het is dan alsof we geen andere keuze hebben dan in het gedragspatroon te vervallen dat we kennen vanuit de relatie met de persoon met wie we zo'n sterke associatie hebben. In de Transactionele Analyse wordt dan de metafoor gebruikt van 'rubber bands' of, in het Nederlands 'elastiekjes', die ons terugschieten naar het verleden. Dan is het alsof we ineens tegenover onze vader, moeder, opa, oma of leraar staan, in plaats van bijvoorbeeld tegenover de douanebeambte die ons vraagt onze tas even te openen voor controle op de luchthaven. In dit voorbeeld noem ik meteen twee belangrijke elementen voor psychologische overdracht: situaties waarin er sprake is van een autoriteitsrelatie en situaties waar enige spanning op staat. Zij vormen de triggers die ons makkelijker doen terugschieten in oude gedragspatronen.

Deze week kocht ik een nieuw pak. In de winkel beweeg ik mij onhandig en verlegen, zeker als ik de paskamer uit moet om mijn nieuwe outfit aan mijn vrouw en de twee medewerkers van de winkel te showen. Het is alsof ik weer de huiskamer kom binnenlopen onder het streng keurend oog van mijn moeder en de grappen en grollen van mijn broers.

In deze situatie heb ik er last van, maar weet, ondanks al mijn 49 jaar, mij niet anders te gedragen dan als het jongetje van zes. Ik plak de anderen op dat moment het gezicht op van degenen die vroeger een rol speelden in mijn leven, mijn moeder en mijn broers en heb ik de neiging te doen, wat ik toen deed.

Opdracht

Haal een ervaring met iemand op die een heftige reactie bij je oproep, positief of negatief.

- *Wat was de situatie?*
- *Wie waren er betrokken?*
- *Aan wie doet diegene je denken?*
- *Wat is hetgeen dat de trigger geeft: wat de persoon doet, hoe hij/zij er uitziet, ruikt of is het voorla de context waarin het voorval plaatsvindt, dat herinneringen oproept?*
- *Wat doet hij/zij steeds weer? wat doe jij dan? Hoe loopt het af?*

Vanuit deze over het algemeen onbewuste ervaringen, die sterk gestuurd worden vanuit onze onbewuste breingebieden, vervallen we in niet effectief gedrag. We herhalen oude gedragspatronen, die wij op jonge leeftijd hebben aangeleerd of hebben overgenomen van ouderfiguren, zonder daar bewust voor te kiezen. Doordat je geen gebruik maakt van de 'Bewust Zijn modus', waarmee je je vroegere ervaring kan verbinden met het hier en nu, vormen zij geen adequaat antwoord op de vraag waar we nu voor staan.

Als er sprake is van een conflict in huis, verdwijnt Erwin altijd stilletjes. Hij gaat de stad in en komt beladen met nieuwe kleren die hij heeft gekocht weer thuis.

Laten we deze ineffektieve gedragingen eens nader bekijken. Ze zijn in het model op dezelfde manier geclusterd als het effectieve gedrag. We onderscheiden vier modussen:

- dominant
- betuttelend
- volzaam/weerstand
- onvolwassen

In het model plaatsen we deze als volgt:



Dominant en Betuttelend zijn modussen waar niet effectief leidinggevend gedrag in terug te vinden is. *Volgzaam/Weerstand* en *Onvolwassen* zijn modussen waar niet effectieve vormen van gelijkwaardig of ondergeschikt gedrag in terug te vinden zijn. Ik beschrijf ze per modus.

Dominant

In de dominante modus focus je je op het negatieve. Je gelooft dat jij gelijk hebt en neemt van daaruit een vijandige houding tegenover de ander aan. Je wilt gehoorzaamheid van anderen en ziet vergissingen en zoekt fouten om de situatie of de ander te verbeteren, vanuit het gezichtspunt dat jij het beter weet. Je haalt anderen over of dwingt ze tot inschikkelijkheid door waarschuwingen, bedreigingen en soms zelfs straf met de bedoeling ze een lesje te leren.

Anderen kunnen inschikken, maar ook weerstand bieden of rebelleren. Overigens kun je je ook dominant ten opzichte van jezelf gedragen.

Gedrag

Bij dominant onderscheiden we de volgende gedragskenmerken.

Verwijtend – Verwijtend gaat over het onvermogen waarbij je anderen of jezelf de schuld geeft van dingen die niet lukken.

Toen zijn project niet op tijd klaar was, beschuldigde Bert de afdeling financiën dat ze nooit tijdig met de cijfers waren gekomen.

Bazig - Bazig gaat over het onvermogen waarbij je anderen probeert jouw wil op te leggen.

Bij het samen koken dwong Carolien de anderen haar werkwijze te volgen.

Betweterig - Betweterig gaat over het onvermogen waarbij je het altijd beter weet dan de ander.

In het gesprek corrigeert Hans zijn partner voortdurend wanneer deze naar zijn idee de ervaringen over de vakantie niet goed verteld.

Muggeziftend - Muggeziften gaat over het onvermogen waarbij je steeds op de details blijft focussen.

Irene blijft tijdens het project almaar op de rem staan omdat het niet exact volgens de procedures verloopt.

Oordelend - oordelend gaat over het onvermogen waarbij je de ander als persoon gaat veroordelen.

Frans zegt te pas en te onpas dat de medewerkers van de andere afdeling 'stuk voor stuk luiwammesen' zijn.

Bestraffend - bestraffend gaat over het onvermogen waarbij je anderen (of jezelf) straf geeft voor iets dat naar jouw idee fout is gegaan.

Wanneer haar kinderen niet op tijd zijn voor het eten, stuurt Maaïke ze zonder eten naar bed.

Opdracht

Bedenk bij elk van de 6 gedragskenmerken een voorbeeld over jezelf of in je nabije omgeving.

Betuttelend

In de Betuttelende modus overstelp je anderen met hulp, aandacht en materiele zaken alhoewel dit waarschijnlijk niet zal helpen op de langere termijn. Ontvangers eindigen eerder verdrietig en boos, dan dankbaar. Dat leidt vervolgens tot verwarring en teleurstelling aan beide kanten. Bij dit gedrag realiseer je je niet dat ongepaste hulp meer last geeft dan dat het helpt en dat een gebrek aan heldere grenzen en verwachtingen schadelijk is voor de gezondheid en ontwikkeling van je omgeving. Overigens kun je je ook betuttelend ten opzichte van jezelf gedragen.

Gedrag

Bij Betuttelend onderscheiden we de volgende gedragskenmerken.

Inconsequent - inconsequent gaat over het onvermogen waarbij je schippert met regels en afspraken.

Doordat Hans regels stelt over praten in de klas en de kinderen er vervolgens niet aan houdt, blijft de klas onrustig.

Te toegeeflijk - te toegeeflijk gaat over het onvermogen waarbij je verzoeken niet kan weerstaan.

Ans kan haar dochter nooit de nieuwe kleren weigeren als ze daar in de stad om blijft vragen.

Overbeschermend - overbeschermend gaat over het onvermogen waarbij je de ander probeert te ontzien van de realiteit van het leven.

Gerard neemt zijn dochter van 11 niet mee naar de begrafenis van haar oma omdat ze daar toch veel te jong voor is.

Zelfverloochenend - zelfverloochenend gaat over het onvermogen waarbij je jezelf te kort doet.

Petra heeft zo veel zin in het uitstapje, maar geeft haar plek aan een collega die ook graag wil.

Verstikkend - verstikkend gaat over het onvermogen waarbij je de ander de ruimte ontnemt om zelf zijn eigen oplossingen te vinden.

Wanneer zich een probleem voordoet op de afdeling, gaat Sander zijn medewerkers ogenblikkelijk vertellen hoe ze het op moeten lossen.

Opdracht

Bedenk bij elk van de 6 gedragskenmerken een voorbeeld over jezelf of in je nabije omgeving.

Volgzaam/weerstand

Aan de basis van de volgzame en weerstandsmodus ligt ongerustheid of angst. Afhankelijk van hoe je in het verleden geleerd hebt om om te gaan met situaties die je te moeilijk vond, zal je voorrang geven aan een van de twee stijlen, volgzzaamheid of weerstand.

In de Volgzame modus pas je je overmatig aan, doe je concessies en probeer je de ander te 'pleasen'. Je voelt je vaak nerveus om nieuwe dingen te doen en bent bang om fouten te maken.

In de weerstandsmodus varieer je tussen mild verzet en plotselinge agressieve rebellie. Soms switch je zelfs van de ene stijl naar de andere, afhankelijk van de situatie.

Gedrag

Bij volgzzaam/weerstand onderscheiden we de volgende gedragskenmerken.

Ongerust - ongerust gaat over het onvermogen waarbij de stress van ongerustheid bepalend wordt voor je gedrag.

Andrea is zo gespannen als een veer, wanneer zij haar collega's moet toespreken.

Ondermijnend - ondermijnend gaat over het onvermogen waarbij je het gezag van de ander ondergraaft.

Peter komt steeds te laat op kantoor, alhoewel hij hier afspraken over heeft gemaakt met zijn leidinggevende.

Geremd - Geremd gaat over het onvermogen waarbij je jezelf terughoudt in het contact met anderen.

Els durft zich nooit uit te spreken tijdens vergaderingen.

Conflictmijdend - Conflictmijdend gaat over het onvermogen waarbij je tegenstellingen uit de weg gaat.

Toen Erik boos was op zijn vriend die te laat was, maakte hij zich er met een grapje vanaf.

Rebels - rebels gaat over het onvermogen waarbij je je verzet tegen elke vorm van regelgeving.

Esther ontdukt altijd subtiel de regels over de kledingvoorschriften, door het net even anders te doen.

Onderdanig - onderdanig gaat over het onvermogen waarbij je de ander boven jezelf plaatst en je naar zijn wensen voegt.

Bart voert altijd als vanzelfsprekend uit wat de leiding hem opdraagt en vraagt zich niet af of het enig nut heeft. 'Dat bepaalt de leiding'.

Opdracht

Bedenk bij elk van de 6 gedragskenmerken een voorbeeld over jezelf of in je nabije omgeving.

Onvolwassen

In de onvolwassen modus neem je niet een volwassen gezichtspunt in of mijd je de verantwoordelijkheid van een volwassene. Je laat het aan anderen om voorzorgsmaatregelen te nemen, het werk af te ronden of op te ruimen, tenzij het je uitkomt of specifiek de opdracht krijgt. Je houdt er niet van te delen of je beurt af te staan. Vaak vind je het moeilijk om het effect te zien van jouw gedrag op anderen en wat de consequenties kunnen zijn van dit gebrek aan zorg of achting. Je emotionele expressie is soms niet onder controle en buiten proporties gezien de omstandigheden.

Gedrag

Bij onvolwassen onderscheiden we de volgende gedragskenmerken.

Egocentrisch - egocentrisch gaat over het onvermogen waarbij je geen rekening met de ander houdt en jezelf steeds centraal stelt.

Anneke kan nauwelijks naar het verhaal van een ander luisteren. Het moet altijd over haar zelf gaan.

Onattent - onattent gaat over het onvermogen waarbij je geen oog hebt voor de ander.

Henk laat de deur vlak voor de neus van de mensen achter hem dichtvallen.

Kinderachtig - kinderachtig gaat over het onvermogen om je passend bij je leeftijd te gedragen.

Vera staat te stampvoeten als zij het nieuwe IKEA-kastje niet in elkaar krijgt.

Roekeloos - Roekeloos gaat over het onvermogen waarbij je nodeloze risico's neemt.

Edward haalt de auto's op de snelweg met hoge snelheid zowel links als rechts in.

Zelfzuchtig - zelfzuchtig gaat over het onvermogen waarbij je het eigen belang steeds voorop stelt.

Andrea verstopt op kantoor de laatste nieuwe pennen in haar bureau.

Ongeorganiseerd - ongeorganiseerd gaat over het onvermogen waarbij je er niet in slaagt om orde te scheppen in de chaos.

Bert zijn kleren liggen altijd verspreid over de hele vloer.

Opdracht

Bedenk bij elk van de 6 gedragskenmerken een voorbeeld over jezelf of in je nabije omgeving.

Het ontwikkelen van nieuw gedrag

Op internet is een vermakelijk filmpje te vinden van een vrouw die een psychiater bezoekt omdat ze aan allerlei angsten leidt die haar belemmeren in haar dagelijks functioneren. De psychiater zit tegenover haar en zegt dat zijn therapie uit slechts twee woorden bestaat. De vrouw vraagt hem nerveus of zij deze op moet schrijven, waarop de man antwoordt dat de meeste mensen twee woorden wel kunnen onthouden; 'STOP IT!' bijt hij de vrouw toe. Wanneer zij verbouwereerd reageert en hem niet begrijpend aankijkt, herhaalt hij het 'JUST STOP IT'. (stop it therapy).

Steeds als ik dit filmpje weer zie, moet ik er om lachen. Het heeft met het spel van de acteurs te maken. Tegelijkertijd zit er in het filmpje ook een aangename relativering van mijn werk en beroepsgroep. Vaak maken we het ook erg ingewikkeld en kan het heilzaam werken als iemand, of jijzelf, je opdracht geeft met een bepaald gedrag te stoppen wanneer je daar hinder van hebt.

Andries kon geweldig te keer gaan tegen zijn oudste zoon. Wanneer deze niet deed wat hij wilde, raakte hij buiten zichzelf van woede. Uren en dagen praatten ze erover, samen en met behulp van een psycholoog, zonder dat Andries het gedrag wist te doorbreken. Tot de dag dat zijn vrouw tegen hem zei dat dit geweld op moest houden of dat zij anders zou vertrekken. Vanaf die dag heeft hij nooit meer zijn hand tegen zijn zoon opgeheven.

Dikwijls werkt een dergelijke directieve aanpak helaas niet of onvoldoende. Het oude gedragspatroon is te diep geworteld. Om dat goed te begrijpen is het goed weer even terug te denken, of terug te bladeren, naar het stukje over de werking van ons brein. De patronen worden als neurologische paden door ons lichaam aangelegd. Ons lichaam en onze geest reageert op prikkels op een standaard wijze, zoals wij deze al op zeer jonge leeftijd hebben geleerd. Deze patronen worden haast zelfstandig opererende eenheden, waar we met onze bewuste wil alleen met intensieve aandacht invloed op uit kunnen oefenen.

Die intensieve aandacht kun je op verschillende manieren vorm geven:

Alleen, in de vorm van meditatie, lange wandelingen of het schrijven van een dagboek.

In relatie met een ander, in de vorm van een goed gesprek in de kroeg, coaching, counselling of therapie.

In een groep, in de vorm van een training of een spirituele bijeenkomst.

Een centraal element in al deze vormen van intensieve aandacht is 'Bewustwording'. Sommige vormen leggen daarbij de nadruk op het bewust worden van je eigen gedrag, andere op het bewust worden van je lichamelijke reacties, terwijl weer anderen de nadruk leggen op het bewust worden van je geschiedenis. Bewust worden vormt in alle gevallen de weg naar Bewust Zijn.

Gerda kan de druk van haar werk een stuk beter aan, sinds zij dagelijks een half uur mediteert. Zij volgt dan met aandacht haar ademhaling, zoals zij dit in een training van het werk geleerd heeft. Ook op haar werk neemt ze hier nu en dan een paar minuten de tijd voor.

Een tweede centraal element is dat werkelijke gedragsverandering alleen tot stand komt door oefening. Het gaat om het concreet oefenen van nieuw gedrag; het openen van nieuwe (neurologische) paden door herhaling.

Fred heeft moeite met het delen van zijn gevoelens. Hij leert dit door ze eerst op te schrijven en later ze ook te vertellen aan zijn vrouw, bij wie hij zich vertrouwt voelt. In het begin is dit onwennig, na verloop van maanden voelt hij zich er vertrouwd mee.

In het voorbeeld komt een derde centraal element naar voren. Dat gaat over wat bij elke vorm van therapie als het meest werkzame deel wordt aangemerkt; de relatie. Of het nu gaat om de relatie met je partner, je therapeut, je trainer of jezelf, wij zijn beter in staat ons gedrag te veranderen in relaties waarin we ons vertrouwd en gezien voelen.

Tot slot

De Indiase mysticus Anthony de Mello sprak in zijn boeken en trainingen over 'Wakker worden'. Dat is waar Functional Fluency in essentie over gaat. Ontwaken. De vorm waarin ieder dat doet is ondergeschikt aan dit doel. Het doel is de weg en de weg is het doel.

