



**Van geconditioneerde
overlevingsstrategie
naar leren als keuze**



GERDA BOS

Bij het leren zijn we zelf onze grootste vijand, aldus Gerda Bos. Hoe vaak zijn we niet geïrriteerd als iets niet lukt? Door kleine stapjes te zetten, lukt het ons om onze comfortzone steeds groter te maken en nieuw gedrag te ontwikkelen.

Toen ik een baby'tje was, vond iedereen het geweldig als ik boerde, poepte of sputterde. Er werd naar me gelachen en dat was prettig, want ik voelde me welkom en oké. Totdat ik begon te kruipen en te lopen. Nieuwsgierig als ik ben, probeerde ik te pakken wat me aantrok. Met een groot gevolg. Mijn moeder sprak: 'Afblijven! Gerda!' Haar ogen keken boos, haar stem klonk streng en haar wijsvinger stak ze op om haar woorden te ondersteunen. Dat voelde naar. Ik deed wat ik vanuit mijn natuur wilde doen en ineens was ik niet meer lief, schattig en leuk. Ik voelde afkeuring en dat vond ik heel vervelend. Het gaf me een gevoel alsof ik niet meer geliefd was. Als sensitief meisje heb ik toen waarschijnlijk het besluit genomen dat ik goed mijn best ging doen om die afkeuring niet meer te hoeven ervaren. Ik paste me aan en werd een gehoorzaam meisje. De lessen die mijn ouders me wilden leren, had ik goed tot me genomen. De conditionering werkte.

Ik leerde nog iets. Toen ik op school kwam kreeg ik een plaatje in mijn schrift als ik nul fout maakte. Dat vond ik leuk. Als ik één fout maakte, kreeg ik een stempel. Dat was wel aardig. En als ik 2 of meer fouten maakte, dan kreeg ik niks. Daarmee leerde ik de volgende les: vermijd fouten! Ik probeerde te zorgen dat ik hoge cijfers haalde. Weer een conditionering die goed werkte.

De ontwikkeling van overtuigingen

Zoals Judith Beck (1999) in haar boek over cognitieve therapie vertelt, ontwikkelt ieder kind bepaalde overtuigingen over zichzelf en andere mensen. Ze bestaan uit twee categorieën: overtuigingen over *hulpeloosheid* en over *onbemindheid*. Bij hulpeloosheid gaat het onder andere om machteloos zijn, zwak, incompetent of niet goed genoeg zijn. Bij onbemindheid gaat het onder andere over het niet waard zijn om van gehouden

te worden, jezelf waardeloos voelen of bang zijn om afgewezen te worden. Ieder mens heeft in zijn leven overtuigingen opgedaan uit een of beide categorieën. Kijkend naar mijn voorbeeld leerde ik uit de correctie van mijn moeder dat ik iets wilde wat niet hoorde. Ik voelde me onbemind. Op school leerde ik dat ik fouten moest vermijden, 'anders vinden ze je dom'.

Herken je beide categorieën? Het goede nieuws is dat we van deze overtuigingen weinig last hebben als we goed in ons vel zitten. Maar als we onder psychische druk komen te staan, daalt onze eigenwaarde en ons zelfvertrouwen. Dan worden onze overtuigingen vaak actief. Op onbewust niveau werken onze overtuigingen ook door. We hebben namelijk als gevolg van onze kinderervaringen een aantal overlevingsstrategieën aangeleerd om ons niet hulpeloos of onbemind te hoeven voelen ...

Overlevingsstrategieën zijn nodig om kwaliteiten te ontwikkelen

Herinner je je de correctie van mijn moeder nog? Op dat moment ontwikkelde ik een overlevingsstrategie die heel nuttig was en goed paste bij wie ik in aanleg ben. Ik ontwikkelde mijn sensitiviteit. Stemde me af op anderen, probeerde te voorkomen dat ik iets deed wat volwassenen teleur zou stellen en daarmee maakte ik mijn omgeving redelijk stabiel en voorspelbaar. Het hielp me zo veel mogelijk te vermijden dat ik me afgewezen voelde. En door mijn les dat fouten maken niet handig is, leerde ik om te zorgen dat ik fouten voorkwam. Ik deed vooral dingen waarvan ik zeker wist dat ik ze kon. Ik keek goed hoe anderen dingen aanpakten zodat ik het ook goed zou doen. En ik werkte hard, zodat ik goede cijfers haalde. Ofwel: ik ontwikkelde mijn kwaliteiten. Juist vanwege de druk die ik ervoer als kind.

Ik kan me voorstellen dat iemand met een andere aanleg een andere overlevingsstrategie kiest, zoals rebels, eigenwijs gedrag of afwachten en passiviteit.

Op school leerde ik dat ik fouten moest vermijden, 'anders vinden ze je dom'.

Nieuwe levenslessen komen vanzelf op ons pad

Op mijn 37^e kreeg ik een burn-out. Ik had een dappere poging gedaan om de ideale dochter, de ideale echtgenote, moeder, werknemer, leverancier, student en trainer te zijn. Ik was volledig uitgeput geraakt. En nog veel belangrijker: ik was het contact verloren met wie ik diep vanbinnen was. Mijn overlevingsstrategieën hadden het overgenomen van mijn innerlijke wijsheid. Een nieuwe les diende zich aan. Wie ben ik en wat wil ik eigenlijk? Maar ook: Wat voel ik eigenlijk? En wat betekent dat? Die les was niet eenvoudig te leren. Maar stapsgewijs leerde ik mezelf beter kennen en ontwikkelde ik mezelf breder.

Leergericht of prestatiegericht

Sinds jaren werk ik regelmatig samen met Arjan van Dam, de schrijver van *De kunst van het falen* (2009). Hij doet onderzoek naar prestatiegerichtheid en leergerichtheid. Ik neem je graag mee naar een kleuterklas om het verschil tussen prestatie- en leergerichtheid te onderzoeken. Stel, we vragen een leergericht meisje én een prestatiegericht meisje een voor hen moeilijke puzzel te kiezen. Wie pakt dan de moeilijkste, ervan uitgaand dat ze allebei hetzelfde niveau hebben?

Hoe meer prestatiegericht iemand is, hoe meer hij geneigd is dingen binnen zijn comfortzone te doen

Het *prestatiegerichte* meisje pakt een puzzel waarvoor ze moeite moet doen, maar waarvan ze weet dat die haar vrij snel gaat lukken. Ze kiest een puzzel die ze met haar reeds aangeleerde oplossingsstrategieën aankan. Ze heeft namelijk een belangrijk doel: ze wil succes en vermijdt falen. Ze wil naar de juf om te laten zien dat ze weer iets moeilijks gedaan heeft. Het *leergerichte* meisje is intrinsiek gemotiveerd voor leren. Ze pakt een puzzel die haar boeit vanwege de uitdaging. Het interesseert haar niet of de puzzel wel of niet gaat lukken. Ze kan dan ook lang bezig zijn met deze puzzel. Haar plezier zit in het proces van leren. Als het haar niet lukt, vraagt ze hulp of probeert het op een andere manier. Ze kent geen gevoel van falen en blijft experimenteren. Dat maakt dat ze ontspannen aan de slag blijft en grote lessen leert.

Stel nou dat we de moeilijke puzzel aan het *prestatiegerichte* meisje geven. Wat zou er dan gebeuren? Mag ik een gok wagen? Ik denk dat ze het probeert, zich heel gefrustreerd gaat

voelen omdat ze de oplossing niet weet, dan in de paniek schiet en boos wordt: welke idioot heeft bedacht dat ik dit puzzeltje moet kunnen? Dit is er een voor een hogere groep! En weg is ze! Dit proces zie je uitgewerkt in de uitleg van het *comfortzonemodel* (zie kader).

Voor alle duidelijkheid: ieder mens is in aanleg zowel prestatie- als leergericht. We hebben echter vaak een voorkeur voor een van beide ontwikkeld. Onze maatschappij stimuleert prestatiegerichtheid, terwijl een leergerichte houding juist effectiever is. De omstandigheden veranderen tegenwoordig zo snel, dat we onszelf steeds vaker moeten aanpassen. Daar hebben we nieuw gedrag voor nodig en dat ontwikkelen we alleen als we onszelf leergericht opstellen.

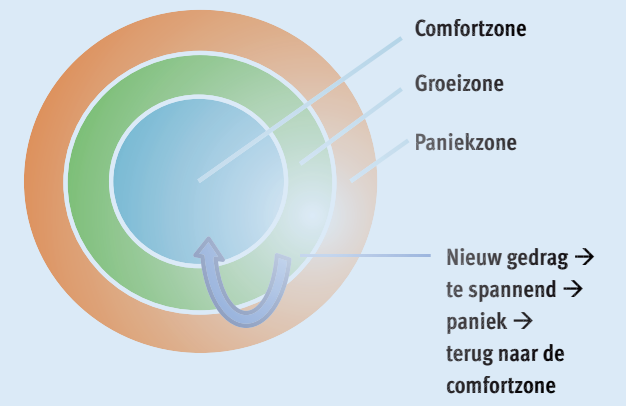
Comfortzonemodel

(vrij naar Panicucci (2007), zoals beschreven in Brown (2008))

In je **comfortzone** voel je je op je gemak. Als zich uitdagingen aandienen, gebruik je vaak bekende oplossingen die zich in het verleden bewezen hebben.

Als je iets nieuws wilt leren, moet je uit je comfortzone naar je **groeizone**. Dat voelt voor de een heel spannend, voor de ander gemakkelijk. Hoe lastiger je het vindt, hoe eerder je stress ervaart. Automatisch kies je dan voor een oplossing die je vaak gebruikt, terwijl dat waarschijnlijk niet de meest effectieve oplossing is op lange termijn. Zeker niet als veranderingen ons dwingen anders te gaan handelen.

Als je iets doet wat te veel stress geeft, schiet je in de **paniekzone**. Je wordt boos of hulpeloos dat iets niet lukt of een onveilig gevoel geeft. En dan wil je maar één ding: terug naar de comfortzone. Je blijft de dingen gewoon op de oude manier doen, zelfs als je ziet dat andere manieren effectiever zijn.



Je legerichtheid ontwikkelen

Uit onderzoek weten we inmiddels dat legerichte mensen succesvoller zijn (Van Dam, 2009). Dat komt omdat ze meer oplossingsstrategieën gebruiken en meer tegelijkertijd. Hoe prestatiegerichter iemand is, hoe meer hij geneigd is dingen binnen zijn comfortzone te doen. Binnen die comfortzone gebruiken we vaak maar een beperkt arsenaal oplossingsstrategieën. Zolang de omstandigheden constant zijn, is dat geen probleem. Maar als de situatie verandert, dan werken oude oplossingen niet meer. Denk maar aan mijn burn-out. Harder werken was niet meer de oplossing, mijn verlangen beluisteren, delegeren en nee-zeggen wel. Nieuwe situaties vragen om nieuwe oplossingen en dus om te leren. Ik nodig je uit je legerichtheid te ontwikkelen. We mogen nieuwe oplossingsstrategieën gaan testen. Maar dan moeten we wel onze comfortzone uit en dat is spannend als je in aanleg behoorlijk prestatiegericht bent, zoals velen van ons. De kans om te falen ligt op de loer en dat is lastig als je als overlevingsstrategie hebt gekozen voor het vermijden van fouten.

Als je vaak genoeg experimenteert, leer je vanzelf wat wel en niet werkt en dan komen het doel en het succes vanzelf.

In kleine stapjes naar grote veranderingen

Als prestatiegericht iemand wil ik vaak wel iets *kunnen*, maar vind ik het lastiger om iets moeilijks te *leren*. Ik vermijd liever het oncomfortabele en incapabele gevoel, dat leren me soms geeft. Robert Maurer schreef het boek *De kunst van Kaizen* (2007) waarin hij het nut van kleine stapjes benadrukt. Stel je voor dat je iets moeilijks moet leren en je moet dat van jezelf onmiddellijk kunnen, bijvoorbeeld trompetspelen. Dat geeft veel stress. Daar heb je namelijk veel oefeningen voor nodig. Maar als je die taak in veel kleine stapjes verdeelt, is het eerste stapje waarschijnlijk prima te doen zonder al te veel stress. Eigenlijk leid je met kleine stapjes je angstcentrum in je hersenen, je amygdala, om de tuin. Kijkend naar het comfortzonemodel sluit je bijna naadloos aan bij je comfortzone. En als je dat maar vaak genoeg doet, wordt je comfortzone vanzelf groter, nemen je

oplossingsstrategieën toe en kun je met veel situaties uit de voeten. En dat alles op een manier die niet al te stressvol is, zolang je de stapjes maar hanteerbaar maakt.

Dus als je iets wilt leren, stel dan je doel en verzin kleine haalbare stappen die je naar dat doel leiden. Wees trots op elke tussenstap die je bereikt. Experimenteer zo veel mogelijk en evalueer elk experiment. Een experiment dat niet lukt, levert namelijk veel informatie op. Het gaat niet om direct succes, maar om leren. Als je vaak genoeg experimenteert, leer je vanzelf wat wel en niet werkt en dan komen het doel en het succes vanzelf.

Je overlevingsstrategieën hand in hand met je legerichtheid

Als klein meisje leerde ik me aanpassen aan het oordeel van anderen. Daardoor ontwikkelde ik mijn belangrijkste kwaliteiten. Die wil ik voor geen goud meer kwijt en dat hoeft gelukkig ook niet. Ergens halverwege ons leven komen we voor de vraag te staan of we ook onze innerlijke kracht, onze innerlijke wijsheid en onze niet ontwikkelde delen de ruimte willen geven. Dat vraagt van ons dat we onszelf niet meer veroordelen vanuit onze overtuigingen, maar dat we onszelf uitnodigen om te leren. Bij het leren zijn we zelf onze grootste vijand. Hoe vaak mopper je op jezelf? Hoe vaak ben je geïrriteerd als iets je niet lukt? Gun je het jezelf om te leren? Durf je de spanning van het niet-weten en je incapabel voelen te aanvaarden? Wil je proberen jezelf gerust te stellen in plaats van te veroordelen? Wees aardig voor jezelf. Neem kleine stapjes. Beloon jezelf voor je inspanning, niet voor het resultaat. Doe net zo aardig tegen jezelf als je tegen een lerend kind zou doen waar je zielsveel van houdt. Word weer speels en legericht. Het leven wordt er leuker van!

Bronnen

- Beck, J.S. (1999). *Cognitieve Therapie basisboek*. Baarn: HB Uitgevers.
- Brown, M. (2008). Comfort Zone, model or metaphor? *Australian Journal of Outdoor Education*. 12(1): 3-12.
- Maurer, R. (2007). *De kunst van Kaizen*. Utrecht: De Kern.
- Van Dam, A. (2009). *De kunst van het falen*. Amsterdam: Ambo.