

3

GEDRAG AFLEREN

**Onhebbelijkheden**

Iedereen heeft zo zijn onhebbelijkheden. Gedrag of gewoontes waar je niet trots op bent, waar je eigenlijk liever vanaf wilt. Of zelfs gedrag waar je wanhopig graag vanaf wilt, maar toch telkens in vervalt. Het lijkt wel een programmeerfout in de menselijke soort, zo moeilijk als het kan zijn om iets af te leren. ①

Ook al heb je er zelf veel last van, je blijft maar piekeren, te veel eten en drinken, alsmaar dingen uitstellen. Hoeveel last je dierbaren er ook van ondervinden – dat je rookt, nooit je rommel opruimt of dat je geregeld te laat komt – het gedrag blijkt weerbarstig en hardnekkig. Dit hoofdstuk gaat over de vraag hoe je zelf gedrag afleert en hoe je ongewenst gedrag in je omgeving bestrijdt.

De opbrengst van ongewenst gedrag

Als u slechts één ding onthoudt van dit hoofdstuk, laat het dan deze eenvoudige maar inzichtelijke boodschap zijn: *hardnekkig ongewenst gedrag duurt voort omdat het ook iets oplevert*. Het loont zeer de moeite om erachter te komen wat dat 'iets' is. Hoe vervelend, zelfdestructief of onbegrijpelijk gedrag ook lijkt, het moet iets opleveren dat opweegt tegen alle negatieve gevolgen. Als de gevolgen *alleen* maar negatief zouden zijn, zou het ophouden. Zoek naar de winst, iets houdt het gedrag in stand. Dat 'iets' hoeft niet per se een positief gevolg te zijn, het kan ook zijn het voorkomen van iets nog negatievers.



"JAKKES! NU IS HET TOCH
WEER UIT DE HAND GELOPEN!"

Laten we beginnen met een relatief eenvoudig voorbeeld. Tim van veertien is een enorme pestkop voor zijn broertje van elf. Op het eerste gezicht levert dit Tim helemaal niets op. Zijn ouders zijn zo langzamerhand radeloos en delen voortdurend straffen uit die Tim helemaal niet leuk vindt: inhouden van zakgeld, innemen van zijn smartphone of huis-arrest. Omdat het niet helpt worden de straffen steeds draconischer. De sfeer thuis is om te snijden. Zijn broertje krijgt een hekel aan hem en als Tim eerlijk is, heeft hij zelf ook een hekel aan zijn gedrag. Er moet dus iets zijn wat het gedrag in stand houdt. Iets wat Tim nog erger zou vinden. Zoals vrijwel altijd, heeft het te maken met angst.

Je komt erachter door je af te vragen *wat er zou gebeuren als het gedrag zou stoppen*. Misschien voelt Tim aan dat zijn broertje in aanleg slimmer, sociaal handiger en atletischer is dan hij. Misschien is hij bang dat hij het in een 'eerlijke competitie' om de gunst van zijn ouders zou afleggen. Tims angst is dus dat hij een tweederangs kind is. Natuurlijk veroorzaakt hij met zijn pesterijen precies waar hij bang voor is, maar dan heeft hij het tenminste zelf veroorzaakt. En dat is dan toch nog te verkiezen boven dat het hem overkomt terwijl hij zich goed gedragen heeft. Want in dat geval heeft hij 'verloren' en is er ook niks meer aan te doen. Dit is niet zozeer een bewust besluit van Tim, laat staan een weloverwogen besluit. Hij weet gewoon geen andere manier om met zijn onzekerheid om te gaan – als hij al beseft wat de bron is van zijn onzekerheid en onvrede. Wat Tim makkelijk voelt is irritatie, elke keer als zijn broertje in de buurt is. Hij vermijdt om er verder over door te denken. Misschien dat hij ergens wel weet wat hem onzeker maakt, dat hij jaloers is, maar erover nadenken geeft ook een naar gevoel. Dus drukt hij dat soort gedachten weg met afleiding.

Als zijn ouders tot zich door laten dringen wat erachter zit, komt er naast de irritatie over zijn pestgedrag, ook plaats voor mededogen met Tim. Dat is het belangrijkste effect van snappen hoe het in elkaar steekt: *een ander perspectief maakt ruimte voor een andere reactie*. Wellicht beseffen zijn ouders nu zelfs hoe ze Tims angsten onbedoeld in de hand hebben gewerkt met hun enthousiasme over de prestaties van zijn broertje. Ouders die hun focus alleen richten op het ongewenste gedrag, be-

denken maatregelen die zo onaangenaam zijn voor Tim dat hij zijn gedrag zal aanpassen. Die zijn uiteindelijk vast wel te verzinnen. Tim kan misschien 'afgericht' worden, maar de bijwerkingen zijn fors. De sfeer en de relatie met Tim verbeteren niet echt of worden alleen maar slechter. Tim blijft alleen met zijn angst en wordt wellicht wrokkig. Ouders die snappen hoe de vork in de steel zit, laten het niet bij maatregelen om negatief gedrag af te leren, maar proberen vooral Tim gerust te stellen door hem meer positieve aandacht te geven. Zelfs een enigszins onbeholpen poging is beter dan niets. ②

Zo zou Tim eens apart meegenomen kunnen worden op een uitje met zijn vader. Hij heeft het misschien helemaal niet verdiend de laatste tijd, maar het was meer onvermogen dan kwade wil. Een vastzittend negatief patroon wordt doorbroken en het signaal dat dan wordt afgegeven is dat ook Tim helemaal de moeite waard is – precies het tegenovergestelde van waar Tim bang voor is. Als dat aankomt – en dat lukt waarschijnlijk niet in één keer – kan Tim zijn negatieve gedrag loslaten zonder de gevolgen die hij vreest. De moraal van dit verhaal: er is altijd een opbrengst van hardnekkig ongewenst gedrag. Meestal heeft het te maken met angst en vermindering.

In dit hoofdstuk komen de methoden aan bod die gebruikt kunnen worden om gedrag af te leren. Sommige van die methoden zijn 'negatief', in de zin dat ze gedrag bestraffen of negeren. Andere zijn positief, in de zin dat ze alternatieven bieden. In het verhaal van Tim hierboven zijn al voorbeelden van een negatieve en een positieve maatregel beschreven. De negatieve was straffen, wat in dit geval niet werkte. De positieve was het geven van extra aandacht. Op zijn tijd heeft elke methode zo zijn nut. Hoe meer we begrijpen van het ongewenste gedrag, hoe makkelijker het is om een van de positieve methoden te gebruiken – en die hebben dan vrijwel altijd de voorkeur.

Acht methoden

Er zijn acht manieren om van ongewenst gedrag af te komen. Niet meer en niet minder. Zoals uitstekend uitgelegd in het boek *Don't Shoot the Dog* van Karen Pryor: alles wat je probeert is een variant op een van



...“MAAR VERDER BEN JE EEN SCHAT.”

deze acht methoden. Wie Engels leest, kan ik het boek van Pryor aanbevelen. Verder worden de methodes toegelicht in de praktijkvoorbeelden in de hoofdstukken 4 tot en met 7. De methodes zijn:

1 'KILL THE ANIMAL'

Deze methode maakt een eind aan ongewenst gedrag door degene die zich 'misdraagt' te verwijderen. Soms letterlijk: een valse hond een spuitje geven is methode 1. Maar ook een vriendschap beëindigen valt eronder. Je ontdoet je van degene wiens gedrag je niet aanstaat. Je baan opzeggen, scheiden, iemand ontslaan: valt allemaal onder deze methode. Het werkt zonder meer, je zult geen last meer hebben van het ongewenste gedrag – althans niet door deze persoon. Het biedt echter geen garantie dat er geen ergernissen met andere personen voor in de plaats komen. ③ En met het negatieve gedrag, neem je ook afscheid van de positieve kanten van deze persoon.

2 STRAFFEN

Zoals Karen Pryor het uitdrukt: *'This is humanity's favorite method.'* Voor sommige mensen is het een soort reflex: iemand doet iets verkeerd en ze gaan schelden. ④

Gevangenisstraf, boetes, een 'corrigerende tik' zijn andere voorbeelden. Deze methode kan nog zo populair zijn, hij is opvallend vaak ineffectief. Soms werkt het wel, natuurlijk. Maar als het werkt, is het vooral op de korte termijn. In het verkeer kan een systeem van boetes werken, hoewel er ook bijwerkingen zijn. Mensen doen van alles om het systeem te ontduiken of te ontregelen, zoals apps waarmee weggebruikers elkaar waarschuwen. Bestrafing veroorzaakt dus vooral vindingsrijkheid om de straf te ontlopen. Met een beetje pech leer je mensen geen beter gedrag maar vooral beter op te letten waar de flitspalen staan en op tijd even af te remmen. Het probleem van straf is dat het gedrag in het verleden ligt en er niets meer aan veranderd kan worden. Het geeft natuurlijk wel de boodschap af dat het gedrag niet getolereerd wordt, maar als de pakkans niet al te groot is, is het effect op toekomstig gedrag gering of afwezig. Wat dat betreft is het puntensysteem waarschijnlijk



"JE BENT PRECIES M'N EX, WEETJE DAT?"



"STOET HASPEL!"

effectiever. Als een eerste overtreding tot geringe straf leidt maar een serie overtredingen tot inname van rijbewijs of hogere verzekeringspremies, is er meer kans dat het gedrag aangepast wordt.

Een ander probleem is het risico van escalatie. Een standje verhelpt het gedrag niet? Dan volgt er al gauw een grotere maatregel. Enzovoort. Voor je het weet zit je met je kind of je partner in een soort wapenwedloop met kenmerken van een prestigestrijd. En sommige mensen voelen zich gerechtigd om bij vermeende buitenproportionele straffen wraak te gaan nemen. Om terug te komen op de flitspalen, het meest idiote voorbeeld daarvan is van de man die in 2017 explosieven had aangebracht op een flitspaal. Bij de ontmanteling ontplofte het explosief en raakte een militair zwaargewond. Dit is wel een extreem voorbeeld, maar agressie tegen flitspalen blijkt een aantal keren per jaar voor te komen. En wie moet geen wraakgedachten onderdrukken als hij alweer een boete krijgt van 36 euro voor 4 kilometer per uur te hard rijden op een snelweg met wisselende maximumsnelheid? De problemen met deze methode zijn dus dat het niet vaak werkt, tot escalatie kan leiden en tot wrok. Dat laatste wil je in een opvoedingssituatie natuurlijk zeker niet hebben.

3 NEGATIEVE BEKRACHTIGING

Negatieve bekrachtiging gebeurt als iets onaangenaams wordt beëindigd. Je hebt jeuk, je krabt en weg is de jeuk. Het krabben wordt bekrachtigd door het stoppen van de jeuk. Prima – behalve bij chronische jeuk dan. Want dan kan het vervolgens moeilijk worden om ermee op te houden, ook al helpt het krabben maar heel even, verergert het mogelijk zelfs de jeuk en heeft het nare bijwerkingen.

Ander voorbeeld: een ouder zegt nee op een verzoek van zijn kind, maar het kind dringt aan. Ouder zegt opnieuw nee. Nu gaat het kind in de *overdrive*: eerst zeuren, dan jengelen en uiteindelijk maakt het een scène. Op het moment dat de ouder toegeeft, treedt negatieve bekrachtiging op: het gejeengel stopt. Het vervelende is dat aan de andere kant het gejeengel *positief* bekrachtigd wordt. Dat zal dus vaker gaan optreden. Denk dus heel goed na voordat je toegeeft aan gejeengel. Het wordt nog vervelender als je soms wel en soms niet toegeeft. De bekrachtiging is

dan namelijk nog sterker dan wanneer je altijd toegeeft. Als je bij gejeengel soms wel, soms niet toegeeft, gedraag je je voor de ander als een gokkast. Iedereen weet hoe verslavend die zijn.

In werksituaties is het verminderen van micromanagement een voorbeeld van negatieve bekrachtiging. Dus als je vindt dat je afdeling onderpresteert en je laat de medewerkers tijdschrijven tot de prestaties verbeteren, pas je negatieve bekrachtiging toe. Je zult goed moeten uitleggen hoe het tijdschrijven zal bijdragen aan verbetering van de prestaties. Anders wordt het waarschijnlijk meer als straf beleefd. ⑤ Met alle negatieve bijwerkingen van dien.

4 UITDOVEN

Gedrag dat tot niets leidt, dooft uit. Dit biedt dus hoop voor ouders die eerder het gejeengel van hun kinderen bekrachtigd hebben. Als het negatieve gedrag voortaan niets meer oplevert, zal het uiteindelijk ophouden. Het kan wel even duren. Je zult dus bereid moeten zijn een tijdje voet bij stuk te houden. Hoe rustiger je daar onder blijft, hoe effectiever het is. Uiteraard kun je niet alle negatief gedrag meteen negeren, het gaat erom dat je niet langer meegaat in het patroon dat er steeds harder gejeengel nodig is voordat je door de knieën gaat. Verder kan de beproeving bekort worden door eerst rustig uit te leggen dat vanaf nu andere regels gelden. Als mama nee zegt mag er best discussie volgen, maar als het dan nee blijft, zal gezeur of gejeengel vanaf nu niet meer helpen. Leg het kind bij de eerstvolgende keer uit dat hij nu aan het jengelen is, want hij zal het misschien niet eens altijd in de gaten hebben. ⑥

Dat zijn de vier ‘negatieve’ methoden. Er zijn ook vier positieve.

5 LEER INCOMPATIBEL GEDRAG

Bij Mark is het besef doorgedrongen dat hij te veel drinkt. Elke dag gaat er meer dan een halve fles wijn in, in het weekend een hele fles. Hij neemt zich voor om op werkdagen niet meer te drinken en in het weekend zijn inname te beperken, maar meestal gaat hij toch voor de bijl. Het grootste risicomoment is de klassieke borreltijd, als hij net uit zijn werk



"EN? HOE IS DIE NIEUWE CHEF?"



"NIET HUILEN. DAAR BEN JE NU TE OUD VOOR."

komt en een glas wijn hem helpt om te ontspannen. Het beste wat Mark kan doen is alternatief gedrag ontwikkelen dat het hem fysiek onmogelijk maakt om op het risicomoment te drinken. Hij moet bijvoorbeeld vanuit werk niet naar huis gaan maar eerst naar de sportschool. Het mes snijdt aan twee kanten: niemand drinkt alcohol in een sportschool en hij werkt aan zijn conditie. Intensief sporten is niet eens nodig als het doel is om het risicomoment door te komen. Maar wie weet bevalt het hem goed en een flinke inspanning zal hem ook helpen om de rest van de avond de fles te laten staan. Sportschoolabonnementen zijn niet goedkoop, maar zelfs een chique sportschool is goedkoper dan de wijn die hij bespaart.

Deze methode is ook geschikt voor het bestrijden van negatieve stemmingen. Gepieker, angst en somberte verdragen zich moeilijk met energiek bewegen. Dus ook dan is sporten een goed idee. Een stevige wandeling kan ook voldoen, en zeker sociale activiteiten zoals dansen of zingen.

6 ZET HET GEDRAG 'OP COMMANDO'

Henri, die normaliter de rust en evenwichtigheid zelve is, gedraagt zich een paar dagen per jaar uiterst vreemd: hij dost zich uit in vrouwenkleren, drinkt te veel, spreekt voortdurend vreemden aan op straat en zingt hard en vals mee met stompzinnige liedjes tot zijn keel schor is. De carnavalstijd is voor Henri het signaal, de *cue*, om gedrag te vertonen waar hij zich de rest van het jaar voor zou schamen. Deze methode kan ook werken bij het afleren van ongewenst gedrag. Als het niet lukt om het gedrag in te perken, spreek dan bepaalde *cues* af waarna het gedrag vertoond mag worden: een tijdstip, plaats of omstandigheid. En toon vervolgens steeds minder vaak de *cue*. Nu we het toch over carnaval hebben: de daaropvolgende vastentijd is ook een mooi voorbeeld van dit principe. De vastentijd heet ook wel de veertigdagentijd, maar duurt 46 dagen: op de zondagen hoeft niet te worden gevast. Het ongewenste gedrag wordt daarmee 'on cue' – op commando – gezet en mag op zondag vertoond worden, waardoor het makkelijker wordt om het op de andere dagen niet te vertonen. Een wat gedateerd voorbeeld uit

de werksfeer is de *casual Friday*. Als opvoeder kun je het sloddervossengedrag van je kinderen beperken door het 'on cue' te zetten: eens in de zoveel tijd mag er troep gemaakt worden en hoeft er niet meteen opgeruimd te worden. Als de kinderen zich bij de ene ouder een stuk beter gedragen dan bij de ander, betekent dat dat de andere ouder zelf een *cue* is geworden, namelijk dat er iets te halen valt.

7 BEKRACHTIG DE AFWEZIGHEID VAN HET GEDRAG

Zelfs de grootste mopperkont neemt wel eens een korte pauze. Als je geduldig alle gemopper negeert (methode 4) en vriendelijk reageert op alles wat beter is dan gemopper (methode 7), kun je grote verbeteringen bewerkstelligen, soms zelfs zonder dat de ander precies in de gaten heeft wat er gebeurt. Als dat gedrag erg ingesleten is, kan het natuurlijk even duren en zul je wellicht in het begin niet al te kieskeurig moeten zijn in wat je bekrachtigt. ⑦

Dus in het begin reageer je niet of alleen met nietszeggende opmerkingen ('tja', 'nou nou') op gemopper, en reageer je geïnteresseerd op alle opmerkingen die nog enige informatiewaarde bevatten. Geleidelijk schroef je de criteria voor positieve reacties op. Als je dit handig doet heb je binnen een paar weken je mopperaar in een prettig communicerend medemens getransformeerd.

8 ZOEK DE ONDERLIGGENDE OORZAAK

Deze methode is toegelicht in de casus van Tim waarmee het hoofdstuk begon. Ook de casus hierboven, de chronische mopperaar, zou er goed aan doen om erachter te komen wat nu precies de bron is van al zijn onvrede. Is hij teleurgesteld over wat hij bereikt heeft in het leven? Als dat het is, en het gevolg is mopperen, ligt er waarschijnlijk het volgende patroon aan ten grondslag. De onvrede wordt wel gevoeld, maar dat wordt als zo onaangenaam beleefd dat het wordt weggeduwd. Mopperen is een *verbale* activiteit. Het is niet leuk, ook de mopperaar zelf vindt er niks aan, maar het maakt toch het problematische gevoel iets minder heftig. Het problematische gevoel is waarschijnlijk verdriet – over tekortschieten, gemiste kansen en dergelijke. Daar passen *beelden* bij die



" U BENT NIEUW HIER, HÉ?
WELKOM IN DE HEL. "

dat gevoel versterken. Een *verbale* activiteit, zoals mopperen, is een manier om die *beelden* bij je weg te houden. Met andere woorden, met gemopper houd je het gevoel beter onder controle en je vermengt het ook nog met boosheid en verongelijkheid – voor veel mensen toch beter te hebben dan alleen angst of verdriet.

Ook voor piekeren geldt dit. Hoe onaangenaam piekeren ook is voor degene die het doet: als het alleen maar negatieve gevolgen zou hebben, stopt het wel. Ook piekeren is een verbale activiteit die je in staat stelt om beelden en gevoelens minder hard binnen te laten komen. Wat moet gebeuren is dat die gevoelens niet langer vermeden worden, opdat er vervolgens op een constructievere manier mee omgegaan kan worden. Makkelijker gezegd dan gedaan natuurlijk. Duizenden psychologen en psychiaters verdienen dagelijks de kost met mensen te helpen om erachter te komen wat nu eigenlijk de onderliggende oorzaak is van hun gedrag. En met mensen te helpen om de moeilijke gevoelens toe te laten. Toch kun je zelf of met je partner een eind komen als je jezelf eerlijk probeert af te vragen: wat vermijd ik eigenlijk? Van welke gedachten probeer ik mezelf af te leiden en van welke gevoelens? Vaak gaat het over verdriet of over angst.

Samenvattend, er staan u acht methodes ter beschikking om af te komen van ongewenst gedrag van uzelf en van mensen in uw omgeving. Elke methode heeft zijn voor- en nadelen en het is nuttig om ze allemaal in uw repertoire te hebben. De positieve methodes genieten duidelijk de voorkeur en vooral dan de laatste, het achterhalen van de onderliggende oorzaken en drijfveren. In de Vraag & Antwoord-hoofdstukken ziet u meer voorbeelden van hoe de methodes toegepast worden op uiteenlopende levensvragen en -vraagjes.