



COACH IVO MIJLAND:

‘Wat je ziet ben je zelf’

Gedrag is wat we aan de buitenkant waarnemen bij de ander. We zien een brutale leerling, of een slechte werkhouding.

Maar, zegt coach Ivo Mijland, als we dat gedrag echt willen veranderen, moeten we niet langer uitleggen wat wij zelf willen, maar ons verplaatsen in wat de ander wil.

Tekst: Ivo Mijland

Beeld: iStock

In mijn praktijk voor contextuele hulpverlening sprak ik laatst met Cindy, een meisje dat agressiefreageert op school en thuis. Tot op heden had ze vooral dwingende boodschappen gehoord. ‘Gedraag je, doe normaal, wees een net meisje, toon eens wat meer respect!’ Cindy was verrast toen ik een vraag stelde: ‘Wil je me vertellen wat de opbrengst is van je boze buien?’ Verbaasd keek ze me aan en zei trots: ‘Papa en mama maken zich dan samen zorgen en dat hebben ze sinds de scheiding niet meer gedaan’.

Wederkerend Bovenstaande situatieschets is een praktijkervaring van trainer/coach Ivo Mijland van Ortho Consult in Oirschot. ‘Bij gedrag kijken we vaak naar de buitenkant van de ander die we als problematisch ervaren. Maar kan dat eigenlijk wel? Taalkundig is je gedragen een wederkerend werkwoord. Je kunt wel zeggen “Hij gedraagt zich”, maar onmogelijk “De leraar gedraagt de leerling”. Gedrag verwijst naar het onderwerp, niet naar degenen die eronder lijden.

Dus als we gedrag willen veranderen, moeten we niet geïnteresseerd zijn in wat wij willen, maar veel meer in wat de ander wil’, betoogt Mijland. ‘We zien een brutale leerling. We ontdekken neerslachtigheid. Of een slechte werkhouding. Als we naar gedrag kijken zien we allemaal iets anders, wat je ziet ben je namelijk zelf. Jouw definitie van de werkelijkheid wordt gevormd door je persoonlijke geschiedenis. De één ziet een lastige leerling, de ander een humoristische. De één ziet een agressieve leerling, de ander een assertieve.’

Opbrengst Volgens Mijland hebben we, kijkend naar het gedrag van anderen, twee belangrijke taken. Allereerst zouden we onszelf de volgende vraag moeten stellen: ‘Wat zegt het gedrag van de ander over mij?’ Agressieve leerlingen zijn bedreigend als we zelf een gebrek aan assertiviteit hebben. We kunnen er dan niet tegen, omdat we er zelf meer van hadden willen hebben. Agressie is immers een vorm van doorgeslagen assertiviteit.

‘Wat zegt het gedrag van de ander over mij?’

Daarnaast is een belangrijke vraag: ‘Welke gebeurtenissen aan de binnenkant zorgen voor het (on)gewenste gedrag?’ Gedrag bestaat namelijk niet zonder een (onbewuste) hoop dat het iets oplevert. Om ongewenst gedrag aan te pakken, moeten we kijken naar de beoogde opbrengst van het gedrag. Neem nou Cindy. Niemand kwam op het idee om te kijken naar wat Cindy ertoe bewoog om te doen zoals ze doet. Men wilde haar buitenkant zielsgraag veranderen. Gedrag kun je echter alleen veranderen als je je op de binnenkant richt. Door gedrag heen kijken en ontdekken wat erachter zit, dat is de kunst.’ ❖