



Psychologische flexibiliteit, taal en context

Sam loopt vast met rekenen. Dat komt niet alleen door een gebrek aan rekenvaardigheden. Op de achtergrond spelen de kracht van taal en het autonome zenuwstelsel een rol. De nieuwste kennis vanuit de contextuele gedragswetenschap (CGW) kan ingezet worden om Sam te helpen en te doen wat werkt.

Tekst: Maaïke Steeman

De kracht van taal

Citroen. Wat merk je op als je dat woord leest? Stel je voor dat je een citroen aanraakt, doormidden snijdt, ruikt, proeft. Wat merk je op? Kun je je de citroen voorstellen? Krijg je speeksel in je mond? Dat is de kracht van taal! Je leest zwarte symbolen op wit papier en je krijgt beelden in je hoofd en sensaties in je lichaam.

Mensen leven zowel in een fysieke als in een talige wereld. Dat is de basis van onze complexe samenleving, we kunnen samenwerken in grote groepen en ingewikkelde problemen oplossen. We kunnen in tijd en ruimte reizen zonder uit onze stoel te komen. Abstracte woorden, zoals een diploma of democratie, kunnen ons gedrag richting geven. Sam, groep 7, vindt rekenen stom. Als hij een som ziet komen er gedachten op als 'Ik kan het niet, het heeft geen zin, dit is

verschrikkelijk.' Hij ervaart dit als echt en waar (net zoals de citroen echt leek), het bepaalt zijn gedrag. De kracht van taal kan dus ook een valkuil zijn.

We kunnen niet stoppen met het gebruiken van taal als we het eenmaal hebben geleerd. We geven overal automatisch betekenis aan. Denken gaat vanzelf. Er bestaat geen knop om denken uit te zetten. Soms leidt dat tot piekergedrag en komen mensen vast te zitten in een denkdoolhof.

Taal en ons zenuwstelsel

De betekenis die rekenen voor Sam heeft beïnvloed hoe hij zich voelt en hoe hij reageert. Hoe werkt dat?

Ons autonome zenuwstelsel is complex en voortdurend in interactie met onze omgeving, het bepaalt wat we ervaren

en hoe we reageren. Het is gericht op overleven en reguleert het lichaam op zo'n manier dat het energiezuinig en snel is. Signalen vanuit het lichaam en de omgeving die relevant zijn voor de energiehuishouding vallen binnen onze affectieve niche. Als iets ertoe doet ervaren we een positief of negatief affect. Bijvoorbeeld een prettig gevoel bij lekker eten of onprettig gevoel bij extreme kou. Het autonome zenuwstelsel reageert vervolgens. Het lichaam maakt zich bijvoorbeeld klaar om eten te verwerken of een temperatuurdaling op te vangen. Valt iets buiten onze affectieve niche, bijvoorbeeld een graspol langs de weg, dan is er geen reactie, we merken zoiets niet eens op.

Betekenisgeving is niet objectief. De unieke, talige wereld waarin iemand leeft, gebaseerd op leergeschiedenis, bepaalt wat er wel en niet binnen de affectieve niche valt. Leerlingen kunnen bijvoorbeeld een sticker ervaren als beloning, als belediging (ik doe dit voor mijzelf en niet voor jou) of neutraal en reageren dus verschillend. Dat maakt menselijk gedrag complex en onvoorspelbaar. Iedere leerling ervaart sommen maken anders. Voor Sam is het onprettig, zijn zenuwstelsel reageert door het lichaam klaar te maken om te vluchten of zich te verzetten.

Het autonome zenuwstelsel is per definitie autonoom, ook daar hebben we geen knopje voor. Reacties kunnen sterk en onaangenaam zijn. Bijvoorbeeld hartkloppingen, duizeligheid, hersenmist, vermoeidheid, aandacht die alle kanten op gaat, de neiging om te vermijden.

Psychologische flexibiliteit

Hoe kunnen we Sam helpen? Hij kan geen controle krijgen over denken en het autonome zenuwstelsel. Hij kan wel leren om ermee samen te werken, waardoor hij minder wordt meegesleept en zijn gedachten, gedrag, aandacht en emotionele reacties focus krijgen. We noemen dat psychologische flexibiliteit. Deze term komt uit de CGW, die zich bezighoudt met de vraag: hoe kunnen we menselijk gedrag begrijpen, voorspellen en beïnvloeden? Deze kennis is praktisch vertaald naar Acceptatie en Commitment Training (ACT), waarin aandacht is voor zeven vaardigheden (zie kader).

1. Observerende zelf: ik kijk bewust naar mijn ervaringen.

Je ervaart gedachten, emoties en verhalen over jezelf als voorbijgaand. Je bent in contact met het deel van jezelf dat constant en onveranderlijk is.

Samen met zijn remedial teacher Els tekent Sam een omtrek van zichzelf op een groot vel papier. Bij zijn hoofd schrijven ze de verschillende gedachten en beelden die opkomen als hij moet rekenen. In zijn buik schrijven ze gevoelens. Op andere plekken sensaties (zoals misselijkheid en onrustige benen) en impulsen (bijvoorbeeld om weg te rennen of te gaan gillen). Ze doen hetzelfde voor ervaringen die Sam heeft als hij aan het voetballen is. Deze ervaringen zitten in Sam, ze komen en gaan. Als die ervaringen steeds anders zijn, wie is

de echte Sam dan? Wie kan de ervaringen opmerken? 'Ik' zegt Sam. Inderdaad, er is altijd een 'ik', een observerend zelf, die altijd dezelfde is en die kan kijken naar alles wat komt en gaat.

2. Defusie: ik geloof niet alles wat ik denk.

Je ervaart je gedachten als voorbijgaande gebeurtenissen in je hoofd waar je van een afstand naar kunt kijken. Ze zijn soms bruikbaar en soms niet. Je ziet jezelf los van gedachten, in plaats van samengesmolten, gefuseerd, met je gedachten.

Sam heeft geleerd om zijn gedachten een naam te geven. Hij kan benoemen dat zijn verstand Koos hem de hele dag van raad voorziet. De afstand en ruimte die daardoor ontstaat tussen Sam en zijn gedachten biedt hem de mogelijkheid om te checken of de adviezen van Koos helpend zijn. Soms is het wijze raad, soms is het kletspraat. Wijze raad, zoals 'Je zou met één som kunnen beginnen', kan Sam serieus nemen. Kletspraat, zoals 'Je zal het nooit leren', kan Sam voorbij laten gaan. Net zoals je voorbij een reclamebord voor shampoo kunt lopen zonder ermee in discussie te gaan en zonder de shampoo te kopen.

3. Compassie: ik ben mild voor mezelf en de ander.

Je kunt contact maken met innerlijke ervaringen die pijnlijk zijn, vanuit een houding van vriendelijkheid, moed en wijsheid, met de intentie om jezelf te steunen.

Koos kan nogal schreeuwerig en kritisch aanwezig zijn. Gelukkig heeft Sam ook een compassievolle stem. Die zegt bijvoorbeeld: 'Het is normaal dat iets nieuws doen spannend is. Je kunt leren van fouten. Je bent niet de enige die rekenen lastig vindt.' Hij noemt deze stem Bella. Zo heet zijn hond ook, die is altijd blij om hem te zien. Deze stem bestaat naast Koos en is ook compassievol naar Koos. Koos doet zijn best, hij is alleen iets te ijverig. Sam krijgt toegang tot Bella door zichzelf af te vragen: 'Wat zou Bella nu zeggen?'.

4. Waarden: ik weet wat ik belangrijk vind.

Je hebt een duidelijk beeld van wat waardevol voor je is, hoe je wilt zijn als persoon en hoe je je leven wilt inrichten.

Els vindt het waardevol voor Sam dat hij leert rekenen om in de toekomst een leuke baan te krijgen. Deze waarde is voor Sam te abstract en ver weg, het zit niet in zijn affectieve niche. Het is wel waardevol voor Sam dat hij kan helpen met de kassa in de voetbalkantine. Hij vindt het ook fijn als hij, net als zijn vrienden, naar de HAVO kan. Het onder woorden brengen van wat hij waardevol vindt brengt het rekenen op een positieve manier binnen zijn affectieve niche. Zijn zenuwstelsel reageert, er komt energie vrij en rekenen trekt zijn aandacht.

5. Toegewijde actie: ik kies bewust wat ik doe.

Je richt je gedrag op het vormgeven van waarden in het leven, ook als dat betekent dat je mogelijk pijn of ongemak tegenkomt.



Bron: Klomp, F. & Steeman, M. (2021) Psychologische flexibiliteit in het onderwijs. Amsterdam: SWP

Samen met Els maakt hij een plan met stapjes. Taal helpt hen om dat concreet te beschrijven en de stappen kleiner te maken. Els en Sam zetten hobbels en bobbelen op een rij en bedenken wat hij dan kan doen om zichzelf te helpen. Bella zegt: 'Elke stap telt!'. Daardoor komt Sam in beweging, ervaart succes en het rekenen triggert daardoor vaker en sterker een positief affect.

6. *Acceptatie*: ik sta open voor wat ik ervaar.

Je accepteert dat wat is zoals het is, ook als het als negatief of pijnlijk is.

Mensen hebben de neiging om terug te deinzen van of worstelen met nare innerlijke ervaringen zoals spanning, onzekerheid. Dan komt er niets van rekenen terecht, spanning en onzekerheid horen erbij als je iets nieuws leert. Els heeft al geleerd dat nare innerlijke ervaringen oké zijn. Ze heeft ervaren dat ze het aankan en kan verdragen hoe zij zich voelt als een leerling zich naar voelt. Ze heeft er vertrouwen in dat Sam dit ook kan ervaren. Hij leert dat in co-regulatie en verbinding met haar.

7. *Contact met het hier en nu*: ik richt mijn aandacht op het hier en nu.

Je bent in contact met het hier en nu, in contact met je lichaam en je vijf zintuigen.

Rekensommen zijn in het hier en nu en Sam ervaart ze als naar, logisch dat de aandacht daarvan wegspringt. Doordat Sam nu meer de waarde ervan ziet en heeft geleerd dat hij

nare gevoelens niet hoeft te vermijden wordt het makkelijker om er met zijn aandacht bij te blijven. Daarnaast is het helpend om samen met Els verschillende mindfulness oefeningen uit te proberen. Zo ziet hij beter waar zijn aandacht is en kan hij zijn aandacht richten.

Sam laat steeds meer ACT-vaardigheden zien tijdens het lastige leerproces met rekenen. Dit kan hij vervolgens toepassen op alle facetten van leven en leren.

De kracht van context

Naast het begeleiden van leerlingen als Sam bij het ontwikkelen van psychologische flexibiliteit is de schoolcontext van belang. Hersenen en gedragspatronen vormen zich in interactie met de context. Een specifieke schoolcontext neerzetten vanuit waarden en wetenschappelijke inzichten en op een consequente manier heeft impact. CGW kan daarbij als paraplu dienen. Je pakt diverse doelen en problemen aan vanuit één kader, waarbij iedereen dezelfde taal spreekt en er samenhang en een gedegen visie op lange termijn kan ontstaan.

Er zijn twee aandachtspunten van belang:

Basisbehoeften

Onvervulde basisbehoeften en stress (bijvoorbeeld door pesten, te hoge prestatiedruk, geen ruimte voor eigenheid) in de context van een leerling leiden tot een gerichtheid op overleven. Dat is functioneel. Echter, er is dan minder ruimte voor leven, verbinden met anderen, spelen en ontdekken.

Niet de leerling is het probleem maar de context. Die heeft dan een aanpassing.

Affectieve niche

Als een leerling de school als een onprettige niche ervaart met onprettige mensen zal het autonome zenuwstelsel in een vlucht- of vechtmood schieten en komt ervan leren weinig terecht. School zou een plek moeten zijn die er toe doet voor een leerling. Een prettige plek waar de leerling gezien wordt, kan spelen, experimenteren en waar interessante dingen gebeuren. Als een leerling gehecht is aan de mensen op school dan kan er co-regulatie plaatsvinden. De leerling richt zich op volwassenen als voorbeeld, als bron van informatie en steun en is meer gericht op samenwerking.

Hobbels en bobbelen

CGW is gebaseerd op meer dan 100 jaar wetenschappelijk onderzoek. ACT kan terugvallen op meer dan dertig jaar praktijkervaring. Het is helpend om vanuit kennis over de complexiteit van gedrag op een gerichte manier te werken. Dat vraagt echter ook flexibiliteit. In de GGZ blijken bestaande systemen en kaders (die deels verouderd zijn) het lastig te maken om dit gedachtegoed echt ruimte te geven.

Ook in het onderwijsveld zal het een uitdaging zijn om deze waardevolle nieuwe kijk op menselijke ontwikkeling en onderwijs een plek te geven binnen het systeem. Maar, zoals we bij Sam hebben gezien, elke stap telt. Je kunt altijd beginnen bij jezelf!

Over de auteur:



Maaïke Steeman is Gezondheidszorgpsycholoog BIG. Ze heeft een eigen praktijk in de GGZ en geeft Acceptatie en Commitment Training aan onderwijsprofessionals. Zij schreef de boeken "Wonderlijke binnenwereld." en Psychologische flexibiliteit in het onderwijs.

www.act-psychologen.nl
www.act-onderwijs.nl

De literatuurlijst behorende bij dit artikel is te vinden op www.lbrt.nl



Materiaal of materieel?

In de afgelopen weken ben ik veel thuis geweest, het was immers meivakantie. Deze vakantie hebben we thuis gevierd. En ik moet eerlijk zeggen, we hebben

ons kostelijk geamuseerd. Op een dinsdag werden er bij ons in de straat allemaal van die rood-witte palen geplaatst op de parkeerplaatsen. Nu kun je bij ons best goed parkeren, maar als op veertig procent van de parkeerplaatsen zo'n paal staat wordt het toch een stuk lastiger. Ik vroeg mijn man, wat er ging gebeuren. Hij wist het niet, de burens wisten het ook niet, dus afwachten maar. Op woensdagmiddag rond vijf uur verscheen er een bord, met verboden te parkeren op acht en negen mei tussen acht en zes uur. Op donderdagochtend kwamen er handhavers die de enige auto, die er overigens al op woensdagmiddag stond, probeerden van zijn plaats te krijgen. Wat jammerlijk mislukte. Vervolgens kwam er een auto met daarop de bedrijfsnaam en als ondertitel "Onderhoud en materieel". Ik had het woord materieel wel gezien, maar toch niet heel bewust, in mijn optiek hoorde er materiaal te staan.

De rest van de donderdag gebeurde er helemaal niets in de straat. Op vrijdag kwam er een hele grote aanhangwagen met daarop een soort rubberen slang. Die werd van de ene hoek van de straat naar de andere hoek van de straat verplaatst. Dat was het dan. De paaltjes bleven het hele weekend staan. Op dinsdag kwamen er mannen de paaltjes verwijderen. Woensdagochtend stonden ze er weer. En weer kwam ik een busje met materieel tegen, deze keer van een ander bedrijf. Omdat ik toch nieuwsgierig werd naar het verschil tussen materieel en materiaal heb ik het even opgezocht. Materieel is "al wat nodig is voor werk of bedrijf in het bijzonder machines en middelen voor het vervoer van personen of goederen. Als gereedschap (materiaal) zwaar is spreek je van materieel. Die grote aanhangwagen met slang behoort dus tot materieel. Ik heb me één ding voorgenomen als ik ooit stop met remedial teaching dan ga ik in het materieel. De paaltjes zijn inmiddels weer weg, en er is nog steeds niet gebeurd. Lijkt me een heerlijke baan.

Marion Visser heeft een eigen praktijk voor remedial teaching in Rotterdam – marionvisser.rt@live.nl