

STRAFFEN IS ZINLOOS !

STRAFFEN IS ZINLOOS !

Straf

Ik moest iets bedenken

iets waardoor ze het nooit meer zouden doen

een straf waardoor ze de ruzie achter zich zouden laten

een straf waardoor ze elkaar niet meer zouden haten

een straf waardoor ze mij zouden begrijpen

een straf waardoor ze het probleem eindelijk eens aan zouden grijpen

Inhoudsopgave

Inhoudelijke theoretische basis als voorloper van het model	8
Drie pijlers: veiligheid, angst en controle	14
Het gedragsmodel	27
Tripple F	34
Scenario's	40
Controle over gedrag?	59
Straffen is zinloos	70
Grensoverschrijdend gedrag	83
Opvoeding	99
Onderwijs	105
Problematisch gedrag	114
Het falend brein	127
Besluit	131
Bijlage	133

Voorwoord

Sinds mensenheugenis gaan wij op zoek naar betekenis. Wat is onze geschiedenis? Wat is onze plaats binnen de maatschappij, onze inner 'ik'? Evenzeer verandert het beeld op wie we zijn. Descartes, Freud, Plato, ... allen passeren de revue. Ondanks het feit dat veel van hun theorieën reeds achterhaald werden, zijn het onze grootste denkers die bepalend zijn voor onze inzichten. De geschiedenis van het denken rond onze ziel en gedrag blijft als een anker vastgebed in onze beschouwingen. Ik denk dat de mens het enige wezen is op deze wereld dat er écht van overtuigd is een eigen ziel te hebben. Een 'es' als het ware. Op een of andere manier betekent dit een houvast. Wij zijn meer dan enkel ons lichaam. Ons gedrag – en van daaruit ook onze straffen en beloningen- zijn een uiting van ons egocentrisme. Wij zijn 'meer' en dus heeft mijn leven meer betekenis dan het biologische pur sang. Variatief dynamisme, variativiteit, genetische nieuwzucht, groepsegocentrisme en het orakelsyndroom zijn slechts enkele elementen die mee aan de basis liggen van ons gedrag.

Deze denkvormen zijn als een slot op ons eigen denkpatroon rond gedrag. Op een of andere manier is het bijna onmogelijk om onszelf op een puur objectieve manier te bekijken. De slotsom van dit denken zou een optie naar boven brengen die we zelf nooit kunnen en willen erkennen. Zijn we niet meer dan ons lichaam? Is er geen ziel of enige vorm van opgewaardeerde betekenis die we onszelf meegeven? Volledige godsdiensten en wetenschappen zouden teniet worden gedaan, mochten we deze piste bewandelen. Het hoeft niet gezegd te worden dat dit een mogelijk doemscenario zou zijn. Hoeveel moorden zijn er al niet gepleegd voor het behoud van dit geloof, laat staan dat ons zogenaamd psychologisch zelfbeeld een boost zou krijgen. Gelet op de verdere inhoud van dit boek en waarom we denken hoe we denken, is het dan ook meer dan logisch dat we deze piste maar al te graag vermijden. Ons bestaan, of op zijn minst jouw bestaan, –want daar draait het tenslotte altijd om – moet een meerwaarde hebben. We hebben nood aan een echte betekenis en misschien zelfs iets van een tijdloze eeuwigheid. We willen eren en vooral geëerd worden. Als het dan nodig is dat we een 'ik' creëren of een

ziel implementeren, is dat misschien ideaal voor ons brein om onze zoektocht gevolg te geven.

Door ons in narcisme ontaardend egocentrisme zijn we volgens verschillende bronnen zo ongelooflijk sterk met onszelf ingenomen – antropocentrisme noemt men dit – dat we zelfs de wetenschappelijke evidenties waarmee we geconfronteerd worden, staalhard negeren. Laat dit een poging zijn om dit te doorbreken.

Straffen en gedrag hebben mij altijd mateloos geboeid. Vanuit mijn persoonlijke geschiedenis, waarbij ik stevast ten strijde trok tegen de algemeenheid van straffen als noodzaak, heb ik gedurende meer dan tien jaar kunnen ervaren hoe mensen denken over gedrag en straffen in gespecialiseerde settings. Het is verbazend hoe snel we dingen willen kaderen binnen bestaande of gekende theorieën en structuren, hoezeer we onze eigen emoties en hun gevolgen op ons gedrag en denken proberen te neutraliseren.

Het maakt niet uit of deze theorie (nog) onderkend is of niet. Alles wat herkenbaar en bruikbaar is, wordt onze motivatie. We hanteren deze informatie alsof het uit de Bijbel wordt voorgelezen. Gedrag, structuur en straffen op basis van tot dan gekende en algemeen gedeelde theorieën. Het is een steeds terugkerend probleem van onze oorsprong als mens. We leren blijkbaar niet uit onze eigen geschiedenis. Als wij terugkijken naar hoe mensen vroeger met elkaar omgingen, hoe het maatschappelijk systeem toen werkte en hoe straffen een plaats innamen, begrijpen we vanuit onze wetenschap wel hoe dit kon gebeuren maar tegelijkertijd roept dit onbegrip op van de manier van denken toen. Het is gebeurd en nu pas begrijpen we waarom.

Dat dit ook nu bezig is, dat we ons eigen leven en handelen hier ook in moeten schetsen, is voor velen een brug te ver. De psychologie en psychiatrie staan momenteel centraal in deze kwestie en misschien evalueren we onszelf binnen vijftig jaar op dezelfde manier als wij nu doen met onze voorouders. Zij bouwden rechtssystemen en sociale modellen op de (nu achterhaalde) ideeën van Freud.

Veel van de elementen die besproken worden in dit boek, zitten momenteel in de onderzoeksfase. Het betreft een aanzet, een andere kijk op de vraag waarom we ons op een bepaalde manier gedragen en vooral ook waarom we straffen en hoe ons brein onszelf constant te kijk zet.

Boven alles zijn er drie elementen die gedrag bepalen: veiligheid, angst en controle. Zich veilig voelen of elementen die dit gevoel versterken zijn positieve emoties. Angst is bepalend voor elk (negatief) gedrag en speelt dus een zeer grote rol. Controle zorgt ervoor dat we geen angst ervaren of moet er voor zorgen dat de angst verdwijnt. Opnieuw controle veroveren over de situatie (door bijvoorbeeld te liegen) is een mechanisme dat zeer bepalend is in ons leven. Elk gedrag is gebaseerd op deze drie elementen!

In de volgende hoofdstukken gaan we dieper in op elk van deze drie elementen en hoe zij ons leven en ons gedrag bepalen. Voor dit boek heb ik het thema 'straffen' genomen omdat ik enerzijds een vraagteken plaats bij de manier waarop we in onze huidige (opvoedings)maatschappij omgaan met gedrag en straffen en anderzijds omdat dit een zeer herkenbaar thema is dat je elke dag kan toetsen. Straffen is zeer herkenbaar en sluit zeer nauw aan bij de drie elementen die ons gedrag bepalen in ons dagdagelijks leven.

Inhoudelijke basis als voorloper van het model

Vrije wil?

Mee aan de basis van dit boek ligt de beschrijving van Victor Lamme over hoe wij de laatste jaren anders beginnen te kijken naar gedrag. Victor Lamme - professor neurologie aan de universiteit van Amsterdam, doet onderzoek naar hoe onze hersenen werken. Hij bestudeert welke informatie waar naartoe gaat en vooral ook hoe ons gedrag voortvloeit uit de werking van onze hersenen. In meer dan duidelijke zin geeft hij weer dat er geen sprake kan zijn van een ziel of van vrije wil. Gedrag komt voort uit hoe we onze informatie verwerken en de mogelijkheden die ons brein ons biedt. *'Vrije wil bestaat niet'* is een zeer leesbaar en informatief boek waarin hij ons laat nadenken over de uitkomsten van verschillende neurologische, wetenschappelijke onderzoeken en reeds erkend studies over onze hersenen.

Een voorbeeld. Tijdens verschillende wetenschappelijke proeven hebben ze mensen informatie geboden terwijl deze gekoppeld waren aan een EEG-machine. Op die manier kunnen de wetenschappers volgen welke prikkels in je brein werden opgenomen, in welke richting ze werden gestuurd en wat de uitkomstprikkel zou zijn die je gedrag zou bepalen. Zodra je als proefpersoon een antwoord had mocht je dit uitspreken. Wat ondertussen bewezen is, is het feit dat de onderzoekers kunnen besluiten wat jouw gedragskeuze of antwoord zal zijn nog voor jij zelf bewust beseft welke keuze je zal maken. Tot zeven seconden voordat jij je bewust wordt van jouw gedragskeuze, kunnen zij al aanduiden via scans en EEG welke prikkelcombinaties in je hersenen de keuze hebben gemaakt. Tot zeven seconden voordat jij weet welk gedragsmatig gevolg je gaat geven aan de verkregen informatie, weten je hersenen al wat je gaat doen. Het duurt dus een tijd voordat je zelf bewust wordt van de keuze van je brein.

Onderzoekers hebben opgemerkt dat je je soms helemaal niet bewust bent van de keuze van je brein. Het is dus mogelijk dat je een antwoord geeft of gedrag stelt waarbij je je eigenlijk niet bewust bent van het gedrag dat je stelt. Tot je je gedrag zelf ziet en deze informatie terug wordt opgenomen in je brein. Victor Lamme spreekt dan regelmatig over de linkerhersen helft als “kwebbeldoos”. De linkerhelft van de hersenen zal steeds een (verbale) uitleg proberen geven over jouw gedrag dat je juist hebt gesteld of de keuze waarom je dat gedrag hebt gesteld. Enkel op basis van de informatie die je linkerhelft heeft ontvangen door te kijken naar het gedrag dat je juist hebt gesteld. Wanneer, zo blijkt uit verschillende internationale studies, de linkerhelft geen informatie heeft ontvangen of onvoldoende informatie ter beschikking heeft dan nog zal het een uitleg van het gedrag of keuze van gedrag naar voor brengen alsof het voor jou de absolute waarheid is. Het is dus mogelijk dat je brein een uitvoeringsprikkel geeft naar gedrag maar dat je linkerhelft hier niet bij betrokken is geweest. Wanneer we onszelf dit gedrag zien uitvoeren, zal je linkerhelft de nodige informatie verzamelen en trachten rationele verbindingen te koppelen aan het reeds uitgevoerde gedrag of handeling. Je linkerhelft probeert dus, ook al heeft het geen enkele informatie rond waarom we iets doen, toch een uitleg te geven die logisch en aanvaardbaar is voor onszelf. Dit fenomeen geeft al een eerste indruk rond de drie elementen die we in dit boek verder gaan bespreken.

Een tweede voorbeeld. Men heeft in verschillende studies bij dieren opgemerkt dat bij een gelijklopende informatiestroom het brein een gedragsprikkel uitstuurt en zolang deze informatiestroom gelijk blijft, het gedrag nood heeft aan voltooiing. Wanneer men een dier voor een hindernis plaatst, heeft men opgemerkt dat hun brein een opdracht tot gedrag gaf en dat er geen nieuwe opdracht werd gegeven tot het gedrag was voltooid. In dit verhaal gaat het over een kikker die voor een boomtak werd geplaatst. Het brein van de kikker had aangegeven dat het naar links moest springen om rond de boomtak te kunnen gaan en de tocht verder te zetten. Dit gedrag werd telkens herhaald tot de kikker effectief zijn tocht kon verder zetten. Dit geeft twee uitkomsten. Ten eerste moet gedrag dus voltooid worden en belangrijker misschien zelfs, dezelfde input geeft steeds dezelfde uitkomst naar je gedrag.

Het is ondertussen duidelijk dat gedrag, eens ingezet, nood heeft aan voltooiing tenzij er nieuwe informatie binnenkomt. De studie rond het gedrag bij dieren, in dit geval bij kikkers, maakt duidelijk dat het brein informatie opneemt, deze interpreteert en onmiddellijk een signaal geeft naar welk gedrag dient te gebeuren. Uit deze studies blijkt dat dit gedrag moet voltooid worden. Dus tenzij er nieuwe informatie binnenkomt, waardoor er sterkere (nieuwe) prikkels worden gegeven vanuit je brein naar een ander gedrag, zal de uitkomst hetzelfde blijven. Met andere woorden, je brein ontvangt externe prikkels via je zintuigen, bekijkt deze en bepaalt welke de sterkste prikkel(combinatie) is waarop het een signaal geeft naar hoe je daarmee moet omgaan. Zo lang deze prikkel het sterkst blijft en dus 'wint', wordt dit gedrag herhaald of voltooid. Het is pas wanneer er nieuwe informatie binnenkomt dat er een nieuw gevecht zal ontstaan tussen de prikkels. De winnaar en dus de sterkste uitkomstprikkel bepaalt het nieuwe gedrag.

Daarnaast zijn er de gesprekken met onszelf. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat wij tot vijftienduizend interne gesprekken voeren per dag in ons brein. Slechts van zeven procent van deze gesprekken zijn we ons bewust. Toch zijn ze zeer nodig. We overdenken en evalueren elke verkregen prikkel om te beslissen wat we ermee gaan doen: klasseren of aanpakken. En hoe gaan we dit dan aanpakken? We benoemen dit als selftalks. Zij beïnvloeden de prikkeloverdracht telkens opnieuw, zowel zintuiglijk als naar reactie en gedrag. Meer hierover in een later hoofdstuk.

Inkijk

Het hoeft geen uitleg dat ik als schrijver uitga van de biofysische, neurologische en genetische wetenschap, ook wel biopsychologie genaamd. Zelf vind ik deze naam geen gepaste term. Ik ben er namelijk van overtuigd dat psychologie en psychiatrie, ook al hebben zij slechts een zeer korte periode kunnen regeren in onze geschiedenis, klaar zijn voor een zeer kritische evaluatie. Overeenkomstige elementen zoeken door groepen van mensen te gaan vergelijken en dit in een DSM-beeld (psychiatrische diagnose) naar voor te laten komen alsof het een basis is voor individueel gedrag, is voor mij de wereld op zijn kop. Het is 'top to bottom'- denken waarbij de uitkomst reeds is uitgeschreven en elementen nadien worden gezocht die het scenario moeten bewijzen. Eén van de gevolgen hiervan is dat de omschrijving steeds ruimer moet worden naarmate de tijd. Kijken we naar autisme, dan kunnen we nu al zeggen dat de verruiming te groot is geworden. Het lijkt ondertussen alsof iedereen wel een beetje autisme heeft. Autismespectrum, de vormen worden mild of ernstig. Het geeft aan dat uitingsvormen van autisme individueel moeten bekeken worden. Het nadeel is echter dat men op die manier een spectrum gaat ontwikkelen waarbij zeer veel vormen van sociale interactie en communicatie binnen dit spectrum kunnen vallen. Na ADHD is ASS de nieuwste tool waarbij men abnormaal gedrag probeert te verklaren via een ziektebeeld. Het lijkt wel alsof wanneer we een uitleg kunnen geven aan gedrag dat niet past binnen een systeem, we een stuk geruster kunnen zijn. We zoeken telkens opnieuw naar verklaringen die misschien liefst buiten onszelf liggen. Dit is deels correct. Het is tenslotte het brein van die persoon die dergelijk gedrag stelt. Maar is er dan geen enkele verantwoordelijkheid voorafgaand aan de kenmerken van een brein met ASS ?

Ontwikkelingspsychologie is van hetzelfde bedje ziek. Kenmerken van gedrag van een groot deel van de groep beschouwen als geldend kenmerk voor iedereen is een cruciale denkfout! Dit geldt daarom niet voor de ganse groep maar voor meer dan de helft van de groep, is voor hen (blijkbaar) voldoende om het algemeen te beschouwen als categorie. Dan de omgekeerde beweging maken om vast te stellen dat iedereen die buiten deze algemene richtlijnen valt als problematisch te beschouwen?

Sterk staaltje retorica. Zo heb je natuurlijk altijd gelijk. Ouders zuchten telkens van opluchting als hun kind zich ontwikkelt volgens de algemene massa of binnen het normale psychologisch kader. Of toch volgens het grootste deel van die massa. Dood aan het individualisme? Een schitterend internetcampagne onlangs drukt ons op de feiten. Oppositioneel gedrag of leiderskwaliteiten, aandacht tekort of uitvinder, gedragsmoeilijkheden of revolutionair. Psychologie is in staat om vooral een negatieve connotatie te geven aan gedrag dat zich buiten de algemene norm bevindt. We maken ons zorgen als ons kind te snel groeit en buiten de normale groeicurve terecht komt. Onmiddellijk is er een reflex om na te gaan wat er aan het gebeuren is en indien nodig zelfs te kijken naar hoe we deze ontwikkeling kunnen herstellen. Een logische reflex als je steeds te horen krijgt dat jouw kind zich niet binnen de normale ontwikkelingscurve bevindt. Tien jaar later wordt je kind misschien echter topsporter en ontvangt hij of zij de ene na de andere wereldprijs. Verdient hij of zij volop erkenning. Een zeer jammerlijke zaak. Veelal wordt abnormaal gedrag zelfs niet opgemerkt, tenzij het zich afspeelt binnen een context waar dergelijke gedragskenmerken of persoonlijkheidskenmerken een probleem vormen. Eén van de clichés die regelmatig terugkomt is dat veel bedrijfsleiders kenmerken hebben van psychopathie. In hun context van de bedrijfswereld echter wordt dit aanvaardt en bekeken als een eigenschap die kracht uitstraalt. Dezelfde eigenschappen in een andere context worden echter plots zeer problematisch. In hoeverre kan je dan een correct beeld vormen op basis van een ziektebeeld zonder rekening te houden met de context waarbinnen eigenschappen zich afspelen? Wanneer is een eigenschap dan problematisch?

Niet passen in de algemeenheid en binnen de gegeven context is een recept voor moeilijkheden. Tenzij later blijkt dat je een topsporter of een wereldtalent geworden bent. Is ontwikkelingspsychologie een medicijn voor alle kwalen? Dan geldt hetzelfde voor systeemtheoretische psychologie. Een psycholoog op mijn werk was een hevige fan van dit laatste. Telkens wij iets wouden bespreken, vroegen wij ons af of er ooit ook een duidelijk antwoord kon komen. Alles was goed en alles was slecht en voor beide richtingen waren er al evenveel motivaties. Met andere woorden, het is maar hoe je het bekijkt.

Volharde onduidelijkheid en warrig overkomen lijken synoniemen te zijn van systeempychologie. Ik benoem deze als de natuurlijke evenwichtsbrenger van de ontwikkelingspsychologie. De ene zijde, ontwikkelingspsychologie, is steeds op zoek naar het verklaren van gedrag binnen veralgemeende uitgeschreven negatieve kaders en de andere (jongere) wetenschap, systeempychologie, richt zich vooral op het uiteen trekken van deze kaders. Systeempychologie is als het ware de tegenhanger geworden van het steeds opnieuw negatief indelen van individualistische kenmerken. Het geldt ondertussen als een corrigerende maatregel tegen zichzelf.

En toch blijven we psychologie en psychiatrie erkennen als de absolute waarheid. Er zijn vooral samenvattende conclusies en algemeenheden in het denken en observeren van de mens. Moeilijke woorden en een zeer groot retorisch talent maken naar mijn mening het geloof in psychologie.

In dit boek gaan we zeker niet alle wetenschappelijke onderzoeken en publicaties theoretisch uit de doeken doen. De basis blijft hetzelfde: wetenschappelijke neurologische literatuur over menselijk gedrag samen met enkele tastbare bewijzen in een leesbaar boek gegoten.

Het is een overdenking, een open venster op de kwestie van gedrag en straffen. De basis van dit boek is een nieuw gedragsschema. Dit schema verduidelijkt waarom we zijn wie we zijn en waarom we doen wat we doen.

Het geeft een herkenbaar inzicht in gedrag en conflicten maar vooral een nieuwe kijk op hoe we beter leren omgaan met intern en extern gedrag.

We zullen trachten na te gaan wat de basis is van gedrag en welke stappen worden genomen voor dat dit gedrag zich stelt. Via eenvoudige schema's proberen we een duidelijke structuur te brengen in de verschillende stappen die voorafgaan aan gedrag en hoe je gedrag kan analyseren op basis van deze stappen.

Drie pijlers

De basis van gedrag ligt vast in drie pijlers: veiligheid, angst en controle.

Angst is zonder meer de sterkste emotie van de drie. Ons brein en ons lichaam reageren razendsnel op angst. Verschillende neurologische systemen, zelfs los van elkaar, activeren onmiddellijk hormoonafscheidingen die er voor moeten zorgen dat we op de gepaste manier reageren op angstprikkelers. Hiermee bedoel ik vooral dat ons brein ingesteld is op het vermijden van angst. We reageren op elk gevaar en dit op een zodanige manier dat we maximaal kans hebben om te overleven. Survival of the body is uiteraard de eerste prioriteit maar naarmate we meer en meer ontwikkelen en het lichamelijke gevaar bijna onbestaand wordt, richt het brein zich steeds meer op het vermijden van angst op andere vlakken. Elke situatie die negativiteit met zich meebrengt komt aan bod. Stress (bibberen, zweten, snellere hartslag,...) is één van deze fysiologische gevolgen als reactie op angstgevoelens die meestal geen enkel gevaar inhouden voor ons fysiek welzijn. Het brein is meer en meer in staat om zowel het lichaam als zichzelf te beschermen tegen gevaar en angst.

Dit is nodig in deze periode van onze westerse ontwikkeling. Meer zelfs, het gevaar waar we het meest mee geconfronteerd worden is tegenwoordig eerder van een mentaal overleven dan van lichamenlijk overleven. Elke vorm van gebeurtenis, hoe klein ook, die onze mentale veiligheid of ons gevoel van controle in gevaar brengt, kaderen we meer en meer onder angst. Het brein heeft maar één doel: zichzelf te allen tijde sterker maken door onze veiligheid en onze controle te vergroten. Het brein wil maximaal overleven. De natuur past zich aan.

Wanneer ik spreek over veiligheid, betreft dit een gevoel in al zijn facetten. Versterkende situaties van veiligheid benoemen we als lachen, gelukkig zijn, rust vinden, enz. Veiligheid is primordiaal voor ons overleven. We zijn steeds op zoek naar maximale veiligheid en trachten onze omgeving zo af te stemmen dat we hier vlot in slagen. Periodes van onveiligheid, zeker bij kinderen en jongeren, zijn absoluut nefast voor de ontwikkeling van ons brein.

Zoals ik verder zal aangeven, zorgt onveiligheid voor het ontwikkelen van angst en creëert het negatieve gedragsscenario's. Deze laatste zullen aan kracht winnen en beslissend zijn wanneer ons brein zal gaan beslissen in de toekomst hoe we moeten reageren op een bepaalde situatie.

Onveiligheid zorgt ook voor negatieve selftalks (gesprekken met onszelf of ook 'piekeren' genoemd). Ook zij zullen door inbedding en scenariovorming mee bepalend zijn voor de staat en de ontwikkeling van ons brein. Veiligheid brengt rust, ook in selftalks.

Controle is de derde pijler. Op elk ogenblik in ons leven, zijn we bezig met controle. Controle over ons eigen lichaam, over onze geest of ons brein maar ook controle over onze directe omgeving. Wanneer we enige controle kunnen uitoefenen over onze omgeving of de indruk hebben dat we dit kunnen doen, geeft dit rust in ons brein. We beseffen op die manier dat we mogelijke negatieve situaties waarbij onveiligheid of angst kunnen optreden, snel onder controle kunnen brengen en angst hierdoor actief gaan kunnen verminderen of zelfs doen verdwijnen. Zo zal je brein, bij stress, steeds zoeken naar het heroveren van controle. Onmacht in een situatie, waarbij je angstgevoelens sterker worden naarmate de situatie vordert, zorgt voor zeer veel weerstand binnen ons brein. Het zijn situaties die we te allen tijde willen vermijden. Ons brein zal hier ook proberen voor te zorgen door ons gedrag te laten stellen om de stresssituatie te beëindigen. Liegen is zo een manier om opnieuw controle te krijgen over een stresssituatie. In het laatste hoofdstuk ga ik hier dieper op in.

Controle oefenen we actief en passief uit. Enerzijds zijn we steeds op onze hoede voor situaties die we niet herkennen of die een verminderd veiligheidsgevoel geven. Situaties waarbij we geen maximale controle kunnen uitoefenen. Ons brein is steeds alert voor wat er zich afspeelt in jouw directe omgeving. Anderzijds trachten we in herkenbare situaties (thuis, werk, ..) steeds af te tasten of we (nog steeds) voldoende controle en veiligheid hebben. Via simpele technieken tasten we dit voortdurend af en waar nodig stellen we gedrag om onze controle te herstellen.