

Mildheid

Tijdens de lerarenopleiding die ik volgde, vertelde een van mijn docenten mij in het eerste jaar van de opleiding tot leraar Nederlands over Gijs. Gijs was een ontzettend naar buurjongetje van deze docent toen hij opgroeide. Jarenlang treiterde Gijs de docent die daar voor mijn neus stond dag in dag uit. 'En als ik nu een nieuwe student ontmoet onder mijn studenten die zich voorstelt als Gijs, staat hij bij mij toch altijd al een beetje met 1-0 achter', besloot mijn docent. Het is een anekdote waarmee onze docent ons ervan bewust probeerde te maken dat er altijd bewuste en onbewuste (voor)oordelen kunnen spelen die maken dat wij niet iedere leerling zo objectief beschouwen als wij wellicht denken. Ik heb het altijd onthouden.

Inmiddels zijn we dus zo'n twintig jaar verder en volg ik een tweejarige opleiding tot contextueel coach. Wat ik me toen aan de Archimedeslaan in Utrecht nog niet realiseerde, is hoezeer dat vaak onbewuste oordeel over onszelf en over anderen ons in het dagelijkse leven in school beïnvloedt. Hoe het ons beeld van elkaar in school beïnvloedt. Hoe we juist als het spannend wordt, als we moe zijn terugvallen in gedrag dat veel minder rationeel bepaald is dan we denken. Juist dan vallen we terug in patronen die al vroeg in ons leven tot stand zijn gekomen. We zijn allemaal mensen en als mensen vinden we allemaal iets van onszelf en de ander. En als we érgens onszelf mee naartoe nemen, dan is het wel naar school. Want in school kan je nooit een dagje passen, kan je niet even een dagje minder 'produceren'. We staan altijd 100 procent aan. Ook als we in de ochtend met ruzie van huis vertrokken, als we zorgen hebben om onze zieke vader of moeder, of als we om wat voor reden dan ook even niet de beste versie van onszelf zijn.

Oordelen

Het is onmogelijk om niets te vinden van onszelf of van de ander. Bewust of onbewust hebben wij ons oordeel klaar. Dat op zichzelf is niet erg. Wat we ons moeten realiseren is dat wij op deze manier van anderen *objecten* maken in plaats van ze te zien als *subjecten*. We 'ontmenselijken' de ander in wezen, door de ander niet volledig te erkennen als de mens die hij (geworden) is. Toch – en juist daarom - is het aan ons om in dialoog te blijven, juist in het onderwijs. Er is een ontmoeting nodig tussen de gedachtewereld van twee mensen om elkaar te kunnen blijven zien als de kwetsbare, lerende mensen die wij zijn.

Zelfbeeld

Het begint bij hoe wij onszelf zien. Dat wordt bepaald door aangeboren persoonskenmerken, door hoe we gehecht en opgegroeid zijn en door onze relaties met anderen. We verzamelen zo allerlei overtuigingen, gedachten en oordelen over onszelf. Ons oordeel over onszelf bepaalt vervolgens hoe we de wereld om ons heen zien. Dat geldt voor hoe wij naar leerlingen kijken, maar zeker ook voor hoe wij ons als medewerkers in de school tot elkaar verhouden. Door goed en aandachtig naar anderen te luisteren hoor en zie je vaak ook hoe de ander zichzelf ziet: slim, zelfverzekerd of juist niet zo slim of onzeker. Hoe wij naar onszelf en de ander kijken, bepaalt de mate waarin we erin slagen ons succesvol tot elkaar te verhouden.

Ik ben ok, jij bent ok?

Thomas Harris schreef hier een boek over, waarin hij werkt met een kwadrant dat uitgaat van vier 'vensters' waardoor je de wereld kan zien (zie kader). Dit venster kun je op allerlei manieren gebruiken. Je kunt kijken naar hoe wij onszelf of de ander zien als mens. Hoe wij naar ons leven of dat van anderen kijken. Dat doe je natuurlijk niet even op een dinsdagnamiddag. Wat we wél redelijk laagdrempelig kunnen doen, is kijken naar ons gedrag en wat dat ons indirect vertelt over wie wij zijn en waar we vandaan komen. Dat kun je bijvoorbeeld doen aan de hand van [vragenlijsten](#) die daar speciaal voor ontwikkeld zijn. Een eenvoudige manier om je bewust te worden van je voorkeurskwadrant, als je binnen een team werkt waarin mensen elkaar al wat langer kennen.

Ik ben OK, jij bent OK + / +

Jij en ik zijn de moeite waard. Als we een conflict hebben wil ik het oplossen, maar mijn inzet voor het resultaat gaat niet ten koste van mijzelf of jou.

Ik ben niet-OK, jij bent OK - / +

Mijn leven is minder waard want jij bent beter en kunt meer dan ik. Ik ben niet zo belangrijk als jij. Als we een conflict hebben geef ik toe. Wat jij van mij vindt is belangrijker dan het resultaat. Ik ben niet gelukkig, ik zorg slecht voor mezelf en voel me vaak slachtoffer van situaties.

Ik ben OK, jij bent niet-OK + / -

Ik ben belangrijker dan jij. Als wij een conflict hebben zal ik mijn oplossing doordrukken want het resultaat is belangrijker, ook al gaat dat ten koste van jou. Ik weet wat goed voor jou is en jij niet.

Ik ben niet-OK, jij bent niet-OK - / -

Het leven is niet de moeite waard en daar kunnen wij niets aan veranderen. We hoeven ons niet in te spannen om een probleem op te lossen; het is toch hopeloos. We kunnen beter alles uit de weg gaan.

Een mooie manier om oordelen binnen je onderlinge relatie bloot te leggen, is het beantwoorden van onderstaande vragen.

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. Ik zie mezelf als iemand die | (Oordeel over jezelf) |
| 2. Ik zie jou als iemand die | (Oordeel over de ander) |
| 3. Jij ziet mij als iemand die | (Vermoeden van oordeel van de ander over mij) |
| 4. Jij ziet jezelf als iemand die | (Vermoeden van hoe de ander over zichzelf denkt) |
| 5. Ik zie ons samen als | (Oordeel over ons samen) |
| 6. Jij ziet ons samen als | (Vermoeden van hoe de ander over ons samen oordeelt) |

Het samen bespreken van deze vragen, helpt je bewust te worden van je opvatting over jezelf en over de ander binnen de samenwerking. Door op deze manier het beeld dat je van elkaar hebt te onderzoeken en daar het gesprek over aan te gaan, leer je milder te oordelen over de ander en over jezelf.

Mildheid.

We baseren onze oordelen over de ander dus vaak op het zichtbare gedrag, maar doen zo geen recht aan de mens die de ander in wezen (geworden) is. We weten vaak niet wat de ander ten diepste drijft. Het feit dat wij de ander nooit volledig kunnen kennen, leidt daarmee tot onrecht. Dat echt beseffen leidt weer tot mildheid. Als je wat je vindt van iemand, iets of een situatie bespreekbaar kan maken zonder oordeel maar vanuit nieuwsgierigheid, dan geeft dat erkenning en ruimte.

Waar jij vandaan komt, hoe jij opgroeide, wat jij meemaakte bepaalt hoe moeilijk dat is. Het is daarom goed om je te realiseren wie jouw treiterende Gijs was, waar jouw ooit onrecht is aangedaan. Om zo ook te onderzoeken hoe het zit met jouw vermogen tot empathie en mildheid. Zoals Daniël Lohues dat zingt:

'Je moet aordig doen tegen mensen die niet aordig doen
Want die benn aordiogheid 't hardste neudig
Harder as wij'

Leren hoe het je kan lukken om in dialogisch belang over je eigen schaduw heen te stappen.
Met erkenning als sleutelwoord. Ik erken en krijg daarmee zelf ook erkenning.

Zo aan het eind van weer een kalenderjaar, daarom een oproep tot onderzoek van jezelf en de
ander. Om zo iedere dag een beetje milder te worden. 2023. Het jaar van de mildheid.