



# De wereld door de ogen van een loopbaancoach

## Pesten

Recentelijk kwam ik een interessante post op Facebook tegen. En het ging over pesten. Helaas vindt pesten nog veel voor in ons dagelijks leven. Want pesten is niet alleen iets wat op school gebeurt, het gebeurt ook op het werk of tijdens privé situaties in ons dagelijks leven. Wat is dat toch, die behoefte voor sommige van ons om anderen te pesten? En wat zouden we er tegen kunnen doen? Als loopbaancoach werp ik hier graag mijn licht op.

Laten we beginnen bij de kern; wat is pesten? Wat men onbewust doet als iemand een persoon pest is zichzelf omhoog duwen door iemand anders omlaag te drukken. De pester gebruikt het zelf toegebrachte leed van het slachtoffer om zichzelf beter te doen voelen, om de eigenwaarde op te krikken. Op het moment van pesten laat de pester zien dat deze totale controle heeft over de situatie en daarbij ook de macht heeft over het slachtoffer. Maar waarom hebben sommige van ons dat nodig?

Onder negatief gedrag, waar we pesten onder mogen plaatsen, zit altijd een verdriet of pijn bij de persoon die het negatief gedrag vertoont. Laten we twee personen als voorbeeld nemen om bovenstaande zin een concretere invulling te geven. We hebben Joep en Karel, ze zijn 10 jaar oud en zitten bij elkaar in de klas. Allebei komen ze uit een achterstandswijk waar de sociaal-economische situatie belabberd is. Geld is in beide gezinnen waar de jongens in opgroeien een schaarste en er heerst in beide gezinnen veel stress, verdriet en pijn dat wordt afgereageert op de jongens. Kinderen zijn daar mega vatbaar voor.

Joep is een introverte jongen die graag op de achtergrond blijft. Hij zal zijn verdriet en pijn in stilte een plek willen geven. Vaak zien we dat dit soort kinderen zich verder terugtrekken, somber worden en bijvoorbeeld met concentratieproblemen te kampen krijgen. Karel is juist het tegenovergestelde. Hij is extravert en is een typische alpha. Hij treedt graag op de voorgrond, staat graag in de spotlight en wil de leider zijn. Ook hij kampt met de pijn en het verdriet dat Joep heeft, alleen uit hij het anders.

Karel beseft zich -bewust of onbewust- dat hij de situatie thuis niet kan verbeteren. Het vragen om hulp zou zijn leiderschapsrol kunnen aantasten en hem 'zwak' kunnen maken. Zijn gevoel van eigenwaarde is laag omdat hij thuis niet de aandacht en de erkenning krijgt voor wie hij is en wat zijn behoeften zijn. Dit gemis in eigenwaarde wilt Karel -vaak onbewust- compenseren. Karel voelt zich aangetrokken om Joep te gaan pesten. Joep is vatbaar voor pesten omdat ook zijn eigenwaarde aangetast is. Voor Joep is het pesten de bevestiging dat zijn leven niets voorstelt, voor Karel is dit de aangewezen mogelijkheid om zijn eigenwaarde op te krikken. Want niet alleen laat hij zien dat hij daadwerkelijk controle kan hebben over zijn leven, daarnaast laat hij ook zien dat er met hem niet te sollen valt. Want aanval is de beste verdediging. Liever gevreesd dan een slachtoffer zijn. Want dat is hij thuis al.

Uiteraard zijn er talloze scenario's hierover te schrijven. Denk aan huislijk geweld, een slecht huwelijk, onverwerkte trauma's of een incompetent gevoel over de werkzaamheden op het werk. Allemaal voorbeelden van 'pijn' die pestgedrag kunnen activeren bij een pester. Zolang de pester zich niet in staat voelt om de pijn te delen zal het pestgedrag in een vicieuze cirkel blijven. Hoe doorbreken we dat gedrag?

Vaak zijn we geneigd om een pester straf te geven, om de pester in een verdomhoekje te plaatsen. We willen het gedrag corrigeren door er een negatieve stempel op de drukken en er een sanctie tegenover te stellen. Dit zit gekoppeld aan ons gevoel voor rechtvaardigheid. Of we willen de weerbaarheid van het slachtoffer verbeteren. Want als het slachtoffer van zich af kan bijten wordt deze geen slachtoffer meer. Alleen realiseren we ons dan niet dat we het probleem verschuiven in plaats van oplossen. De pester zoekt een ander slachtoffer of vindt een andere manier om zijn frustratie te uitten, denk aan vandalisme, criminaliteit, vrouwonvriendelijk gedrag, etc.

Wat zou er gebeuren als we contra intuïtief zouden handelen? Wat zou er gebeuren als we de pester een platform zouden aanbieden waarin hij wel in alle open- en eerlijkheid kan praten? Waarin we de pester serieus nemen als mens. Omdat we ons beseffen dat pesten niets meer of minder is dan een groot neon bord met de tekst 'Help Mij!' erop. Dat we beseffen dat de pester ook gewoon een mens is. Met angsten en dromen. Met vreugde en verdriet.

We zijn gauw geneigd om te handelen volgens het 'oog om oog, tand om tand' principe. Maar werkt dit echt? Werken zware sancties? Het klinkt logisch om ja te zeggen hierop, maar het tegendeel blijkt waar te zijn. Kijk maar eens naar landen met een aanzienlijke gevangenis populatie. De VS voorop gesteld. De VS heeft te kampen met grote armoede onder grote delen van de bevolking. De sancties voor kleine vergrijpen zijn zwaar, gevangenisstraffen zijn ingericht op straffen in plaats van rehabiliteren en er is een oorlog tegen de drugshandel die miljarden kost maar het drugsprobleem niet lijkt op te lossen. Simpel gesteld, de harde methodiek van de Amerikanen werkt averechts. Geen land ter wereld heeft zoveel gevangenen op de nationale bevolking als de Amerikanen, 'the land of the free'... En kijk dan eens naar landen als Nederland, Noorwegen of Portugal. Deze landen zijn milder in hun straffen en besteden veel aandacht aan rehabiliteren en het onderzoeken van de oorzaak van crimineel gedrag. En het resultaat mag er zijn, want het is een stuk veiliger in Nederland en Noorwegen dan in de VS. Historisch gezien is de criminaliteit gedaald door de groei in welvaart, niet door hoge straffen.

Laten we met z'n allen minder snel oordelen omdat we ons beseffen dat gedrag altijd ergens vandaan komt. Dat we allemaal mensen zijn, of je nou een pester bent of niet.