



Wat je ziet... wat je denkt

“ Het enige wat je moet doen, is echt kijken en luisteren naar je kind.”

Wat je ziet, is niet wat er is. Wat je denkt, is niet wat er is

Dit is één van de eerste overtuigingen waar je hoofd mee mag worstelen. Hoeveel ouders, leerkrachten enz. maken deze fout. Natuurlijk doen we dit allemaal onbewust daar wij niet geleerd hebben om anders te kijken. Maar wat gebeurt er wanneer we hiervan bewust worden.

We nemen een klassituatie als voorbeeld. Je ziet als leerkracht dat er leerlingen aan het prutsen zijn, anderen die met elkaar babbelen, nog anderen die aan het dromen zijn. Je fysieke ogen nemen vormen en kleuren waar, maar ze zien niet wat er werkelijk is. Je ziet slechts wat de oppervlakte toont, maar de werkelijke drijfveren van het gedrag zie je niet; Je ziet niet hoe dit gedrag met onderliggende patronen bij de leerlingen zelf te maken heeft, maar nog minder hoe dit gedrag met jezelf als leraar te maken heeft.

Oordelen als valkuil

Sommige leraren kunnen bij deze bewering als een volbloedpaard steigeren. Ze kunnen bij hoog en bij laag volhouden dat de leerling lastig is en zich niet afvragen in hoeverre

de wisselwerking te maken heeft met de mate van aanwezigheid bij zichzelf. Daarbij komt nog dat het hoofd onmiddellijk paraat staat om het waargenomen gedrag te verbinden met oordelen die als een vaststaand feit worden aangenomen en een eigen leven gaan leiden. Alle daaropvolgende conclusies worden verder opgebouwd vanuit dit oordeel.

Oogkleppen op het 'Speelveld'

In de loop der jaren heb je een referentiekader opgebouwd over hoe de wereld in elkaar zit, over wie je bent als persoon en als leraar en over hoe leerlingen zouden moeten zijn. Dit kader heeft als reikwijdte die wordt bepaald door je opvoeding, je studies, je geografische en culturele context en wat je zelf aan ervaringen hebt opgedaan. De context waaraan je alles toetst, is eerder beperkt en gebaseerd op je mentale processen. Je loopt eigenlijk met oogkleppen op. In werkelijkheid is het speelveld veel groter en bevat het een oneindige hoeveelheid informatie. De informatie is onderling verbonden door een kluwen van onzichtbare en wijd vertakte verbindingen die gebeurtenissen, personen, situaties, gedachten en gevoelens met elkaar linken. Vanuit onze beperkte waarneming nemen we enkel de oppervlakte waar. De reikwijdte van je radar is nog niet op de werke-

lijke grootte van het speelveld afgestemd. Het speelveld herbergt dus enorme mogelijkheden en inzichten die verder reiken dan we in onze stoutste verbeelding kunnen voorstellen. Stel je voor dat je ontzettend waardevolle informatie ter beschikking hebt. Om hier meer inzicht in te krijgen moet je je verdiepen in de inhoud die vele onderliggende lagen herbergt.

Andere werkelijkheid

Een oordeel berust op waarneming van gedrag dat je niet kan plaatsen in het eigen referentiekader dat je in de loop van de jaren hebt opgebouwd. De prutsers hebben ADHD, de babbelaars verstoren de les, en de dromers hebben geen interesse. Daarmee staat je besluit vast en is de toon gezet voor het verdere verloop van actie en reactie bij leraar en leerling. Na een tijd is de wederzijdse beeldvorming verstoord en lopen het leerproces en de relatie stroef. Dat achter deze oppervlakkige scenario's misschien een volledige ander werkelijkheid verborgen zit, ontgaat je. Tenzij je voorbij je hoofd durft kijken.

Loslaten

Dus het eerste waar je toe uitgenodigd wordt, is het loslaten van al je ideeën, opvattingen en gewoonten over lesgeven, leraar zijn, jezelf als leraar, je leerlingen en hun achtergrond, je collega's, het management en alles wat met de school te maken heeft. En dit geldt ook voor de ouder, zijn relaties, zijn werk enz.

Minder Hoofdpijn

In plaats van een invulling te geven aan wat je ziet of hoort, stel je wat je ziet of hoort gewoon vast en laat je het zijn zoals het is. Je geeft er geen invulling aan. Zelfs geen enkel woord. Probeer maar eens en kijk wat er gebeurt. Geen makkelijke opgave, maar wel één die je minder hoofdpijn bezorgt en je frisser doet voelen op het einde van de dag. ■

Hilde Van Bulck

1. Het is zoals het is

De school of je thuissituatie is je speelveld. Observeer wat je waarneemt. Benoem geen enkele waarneming. Geef er geen enkel woord aan. Zelfs niet aan de feiten. Zie alles als energie in beweging, als bewustzijn in beweging. Dus niet : "Ik zie vier leerlingen, ze dragen een boekentas, hij heeft zijn agenda niet bij. Ze is lastig "Je benoemt helemaal niets, Geen enkel woord.

Je laat het gewoon zijn. Het is zoals het is.

Reflectie: Gemakkelijk ? Moeilijk ? Resultaat ? Kun je dit lang volhouden ? Kun je deze oefening vanuit je hoofd, je ratio? Kan dit wanneer je niet aanwezig bent?

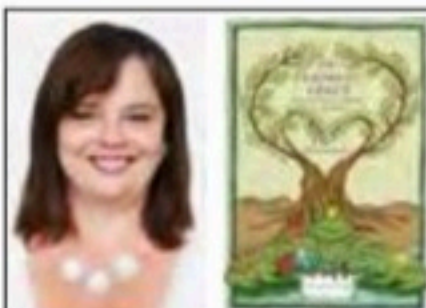
2. Het is zoals het is voor jezelf

Kijk naar jezelf. Je lichaam, je emoties, je gedachten, je gewoonten, je verlangens, je dromen, je relaties, je werk.

Kijk ernaar zonder er een woord op te kleven. Je laat gewoon zijn. Het is zoals het is. Wat gebeurt er met je lichaam? Met je emoties? Je ademhaling? Je humeur ?

Reflectie: Wat gebeurt er met je relativeringsvermogen? Je aanwezig zijn? Kunnen toelaten dat iets is zoals het is ?

Door volledig aanwezig te zijn, krijg je ook meer contact met je lichaam. Contact houden met het lichaam, helemaal gegrond zijn, helpt je om dichter bij je gevoel te komen en niet bij je denken. Je zal hierdoor meer les gaan geven, of met je kinderen omgaan vanuit je gevoel, in plaats vanuit je denken. Hierdoor ontstaat een heel andere relatie met je kinderen. Zodra een kind voelt dat jij helemaal aanwezig bent, zal het kind anders naar je kijken, anders reageren, het kind zal voelen dat jij naar hem of haar echt luistert.



In het boek *De eigenwijze kikker* vind je nog meer tips en oefeningen terug.

Hilde Van Bulck

<http://www.the-new-life-teaching.com/>

