

Spiritualiteit en onderwijs

Lesgeven in het hier en nu vanuit verbinding met jezelf en de ander

Door: Caroline Peet



Caroline Peet is NLP-master en gecertificeerd NLP-trainer, MPA-professional, docent Nederlands 1e graad en Relational Presence facilitator. Tevens is ze gastdocent Nederlands en algemene didactiek voor diverse MBO- en HBO-opleidingen. Daarin maakt ze gebruik van NLP en Relational Presence om goed les te kunnen geven; ze verwerkt de methoden ook in de inhoud van de lessen gespreksvaardigheden en didactiek. www.reflexie.net

Je staat voor de klas en je vindt de stof taai, saai en weinig inspirerend. Toch is het mogelijk de allersaaiste lessen levendig en inspirerend te maken. Daar kan je je persoonlijke spiritualiteit voor inzetten. Dat klinkt misschien zweverig, maar is het niet. Vanuit verbinding met jezelf en de ander, vind je de weg naar inspirerend lesgeven; volledig aanwezig in de flow, in het hier en nu. Vanuit haar persoonlijke ervaringen, legt NLP-trainer, coach en docent Caroline Peet je graag uit hoe je dat doet.

Toen ik in opleiding was voor docent Nederlands eerste graad, kregen we tijdens de lessen algemene didactiek de vraag voorgelegd: 'Wat is belangrijker voor je? De relatie of de inhoud?' De studenten die de inhoud belangrijker vonden, werden behoorlijk aan de tand gevoeld. Voor mij stond vast dat de relatie van belang was om de inhoud over te kunnen brengen. De begeleider prees mijn inzicht. In gedachte gaf ik mezelf een schouderklopje; goed gezien! De praktijk bleek echter weerbarstiger. In mijn lessen liep het vaak niet goed met de relatie, terwijl ik vond dat ik daar echt in investeerde. Wat ik niet begreep was dat een student impliciet maar een belangrijke vraag aan je heeft: 'Wie ben jij?' Toen ik begon met lesgeven, had ik in stilte allerlei oordelen en vooroordelen over docenten, leerlingen en lesgeven. Een stevige overtuiging was: 'Ik moet



zelfverzekerd voor de klas staan, anders lopen ze over me heen'. Dat ik met die houding zelfvertrouwen veinsde, besefte ik niet goed. Dat de meeste klassen helemaal niet van plan zijn over hun docenten heen te lopen, besefte ik ook niet. Het gedrag van studenten dat ik lastig vond, lokte ik uit door mezelf te verbergen.

Leerlingen als leermeesters

Wie veinst, laat zich niet echt zien. Mijn begeleider die ik achteraf 'spiritueel' noem, gaf mij zijn ervaringen aan me mee, zonder enig oordeel over mij, over mijn vorderingen in het lesgeven of over zijn leerlingen. Zijn credo: 'Mijn leerlingen zijn mijn leermeesters. Zij hebben mij geholpen mezelf te leren kennen.' Tijdens een van zijn lessen waarin ik zijn gedrag observeerde, zag ik gebeuren wat hij bedoelde. Hij zag zijn leerlingen, zijn leerlingen zagen hem. Hij was rustig en energiek tegelijk, stelde zich open op en veerde mee met zijn klas; een sfeer van wederkerigheid. Alles leek vanzelf te gaan.

Ik ben NLP'er en ik heb natuurlijk geleerd dat de 'de kaart niet het gebied is'. Uitstellen van oordelen loont. Toch is juist vrij van oordeel zijn, lastig gebieden in mijn eerste jaar voor de klas. Mijn lichaam gaf mij weliswaar allerlei signalen, maar hoe ik die moest duiden, wist ik niet. Mijn gevoelens onderkennen en herkennen zodat ik begreep welke signalen ik onbewust aan mijn omgeving gaf, heb ik echt moeten leren.

Perifere blik

Om mijn gevoel te kunnen plaatsen, heb ik gemerkt dat het nodig is om er met mijn volle aandacht te zijn, in het hier en nu. Ik gebruik daarvoor de technieken van Relational Presence zoals Jennet Burghard en Koos Wolcken die trainen in hun workshops. De aan- of afwezigheid van de perifere blik – het vertrekpunt van Relational Presence – blijkt voor mij het cruciale signaal of ik er ben of niet. Loopt het niet lekker, dan ga ik na waar mijn blik zich op richt. In gedachten doe ik een stapje terug, ga na wat ik voel en zoek naar de betekenis ervan. Dan neem de perifere blik weer aan en ik ga na of er nog meer nodig is. Daar gebruik ik de COACH-state van Robert Dilts voor. Actieve metaprogramma's en hun effect op mijn gedrag, kunnen zo aan de oppervlakte komen. Dat geeft mij vervolgens weer informatie over hoe ik met de klas werk en hoe ik

luister. Diepgang in het luisteren, bereik ik door me bewust te zijn van de vier luisterniveaus van Theory-U.

Verkramping opheffen

Uitleggen wat Relational Presence is, is lastig. Een tipje van de sluier kan ik je geven door uit te leggen wat de perifere blik met je innerlijk gevoel doet. Als je de perifere blik aanneemt, voel je de spiertjes rond je ogen ontspannen. Dat geeft ruimte. Je ogen geven jou het signaal: het is hier veilig. En dat gevoel van veiligheid versterkt mijn COACH-state. Als ik de COACH-state check, voel ik vaak nog ergens een stukje 'CRASH', bijvoorbeeld een opgetrokken schouder, hoge of snelle ademhaling, dichtgeknepen keel, droge mond, een been lijkt van de grond te willen komen; dat soort dingen. Heel duidelijk voel ik lichamelijk dat er iets niet klopt. Als je de COACH en de CRASH naast elkaar ziet, wordt duidelijk wat de betekenis van verkramping kan zijn en wat ervoor nodig is die verkramping op te heffen.

COACH

C – Centred; gecentreerd vanuit de buik
O – Open; gewaar zijn van wat is
A – Attending with awareness; aandachtig
C – Connected; verbonden vanuit je hart
H – Holding; de ruimte omarmen vanuit nieuwsgierigheid en inspiratie

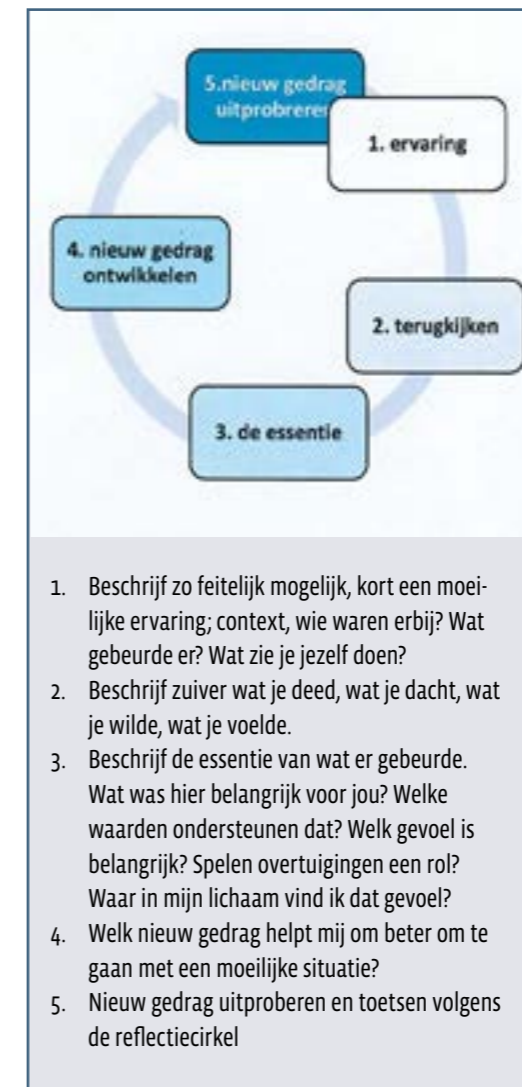
CRASH

C – Contracted; verkramping ergens in je lichaam
R – Reactive; reageren, oordelen
A – Analysis/Paralysis; verlamd in willen begrijpen
S – Separation; een muur optrekken
H – Hurt and hatred; pijn aan vijandigheid, naar jezelf en de ander

Reflectiecirkel

Mijn gebrek aan vermogen om de relatie met de klas aan te gaan, kwam voort uit mijn houding van geveinsde zelfverzekerdheid. Die houding was gebaseerd op oordelen die allemaal wel moesten kloppen zoals ik het had bedacht. Daarom zette ik het op een denken en analyseren; heel erg in het hoofd allemaal. Ik had dus een muur opgetrokken uit zelfbescherming terwijl ik gewoon les bleef geven. Toen er geen verbinding leek te ontstaan met de klas, voelde ik me gekwetst. Mijn stem was hoog en snel. Dat hoorde ik van mezelf en ik begreep ook dat dat voor de klas onaangenaam was, maar ik kon het niet veranderen. De lastigste jongen uit de klas, veroordeelde ik tot de veroorzaker van allerlei

gedoe. Tegelijkertijd zei een stemmetje in mij voortdurend: 'Ben je wel geschikt voor dit vak?' Die stemmetjes blijken waardevolle indicaties te zijn voor mijn denken, doen en voelen. De reflectiecirkel van Korthagen leerde ik gebruiken in mijn opleiding. Nu merk ik hoe behulpzaam kennis van metaprogramma's is, om het gebruik van de reflectiecirkel doeltreffender te maken.



1. Beschrijf zo feitelijk mogelijk, kort een moeilijke ervaring; context, wie waren erbij? Wat gebeurde er? Wat zie je jezelf doen?
2. Beschrijf zuiver wat je deed, wat je dacht, wat je wilde, wat je voelde.
3. Beschrijf de essentie van wat er gebeurde. Wat was hier belangrijk voor jou? Welke waarden ondersteunen dat? Welk gevoel is belangrijk? Spelen overtuigingen een rol? Waar in mijn lichaam vind ik dat gevoel?
4. Welk nieuw gedrag helpt mij om beter om te gaan met een moeilijke situatie?
5. Nieuw gedrag uitproberen en toetsen volgens de reflectiecirkel

Bewust stilstaan

Veel van de vragen van de reflectiecirkel, lijken op het uitvragen van de subjectieve ervaring in een NLP-gesprek. In vraag 2 van de cirkel ervaar ik een duidelijke relatie met het identificeren van actieve metaprogramma's. Mij heeft het in ieder geval geholpen om bij vraag 2 bewust stil te staan bij mijn

taalpatronen en mijn innerlijke stemmen. Ik heb heel wat belemmerende interne stemmetjes gehoord: 'Wat zijn ze ongemotiveerd' (buiten controle en voldoet niet); 'Ze vinden natuurlijk dat ik onvoldoende bij ze aansluit' (externe referentie en voldoet niet); 'Ik zou graag willen dat deze les snel voorbij was' (weg van). Allemaal voorbeelden van niet-helpende metaprogramma's. Deze metaprogramma's werden stevig ondersteund door het metaprogramma reactief waardoor ik in mijn hoofd schoot en gevoelens uitschakelde. Daardoor bleef ik in kringetjes ronddraaien: procedures in plaats van opties.

Metaprogramma's activeren

Opties bieden de mogelijkheid tot keuze. Juist die keuze had ik hard nodig om openingen te vinden om ondersteunende metaprogramma's te activeren: controle binnen zelf (ik heb invloed), een balans in interne en externe referentie (ik weet wat ik belangrijk vind en ik weet wat de ander belangrijk vindt), voldoet wel, zowel voor de klas als voor mezelf (rapport maken, sponsoren). Dat levert mij actief doen op in het hier-en-nu, in balans met mijn denkkraft. Vanuit de reflectiecirkel bewoog mijn vermogen om te reflecteren zich van 'after action' naar 'before action' naar 'reflection in action'. Zie hier de relatie met de COACH-State en de perifere blik van Relational Presence. Dit is de staat van zijn die openheid, zachtheid en ruimte biedt! Het lijkt veel op wat in Theory-U presencing wordt genoemd; present zijn in het hier-en-nu en sensing.

Open mind

Wat vertellen mijn actieve metaprogramma's mij over mijn vermogen tot presencing? In mijn eerste jaar als docent luisterde ik vooringenomen naar de klas. In termen van Theory-U is was dit 100% downloaden; ik hoorde alleen hetgeen ik al meende te weten, op zoek naar bevestiging daarvan. Werkelijk luisteren vanuit aanwezig zijn, doe je echter met een open mind, open heart en een open will. Luisteren met een open mind – het tweede luisterniveau – is openstaan voor wat niet matcht. Er is moed voor nodig om dat te adresseren. Denk bijvoorbeeld aan de wijze waarop je als docent gedrag corrigeert. Doe je dat vooringenomen of vanuit liefde? Als je daar het antwoord op weet, weet je of je de weg terug naar downloaden bent ingeslagen of de weg vrijmaakt naar empathisch luisteren.

*“Om mijn gevoel te kunnen plaatsen,
heb ik gemerkt dat het nodig is om er
met mijn volle aandacht te zijn,
in het hier en nu”*

Kwetsbaar opstellen

Empathisch luisteren is het derde niveau van luisteren en dat doe je vanuit je hart. Werkelijk bij elkaar willen zijn en van elkaar willen leren, helpt om daar te komen. Daar is vertrouwen en moed voor nodig omdat je op dit niveau van luisteren, ook van alles kan horen wat je liever niet wilt weten. Toch kan je juist als docent je klas uitnodigen tot empathie; je hebt immers de leiding en je bent verantwoordelijk voor een goed leerklimaat. Door je kwetsbaar op te durven stellen, creëer je openheid en veiligheid; een sfeer waarin betrokkenheid bij elkaar kan ontstaan.

Luisteren met je hart is de opmaat naar luisteren met een 'open will', luisteren naar wat zich aandient, naar wat zich wil ontwikkelen in de samenwerking met je klas. In deze staat van zijn is het alsof reflectie de 'reflection-in-action' overstijgt. Dan wordt leren betekenisvol voor iedereen. Dat voelt soms werkelijk spiritueel.

Lesgeven in flow

Als ik in Relational Presence ben, ben ik automatisch in de COACH-state en luister ik met een open mind, open heart en open will. Ik sta op twee stevige benen, in balans en voel een innerlijke kracht en zachtheid. De perifere blik helpt mij om gewaar te worden van wat er is, in het hier en nu, vergelijkbaar met presencing. Mijn waarneming wordt door de perifere blik versterkt en verzacht. Dat helpt mij om met compassie naar mezelf en de ander te kijken. De ruimte waarin wij zijn, wordt zo een bron van inspiratie waarin de tijd geen rol meer lijkt te spelen. Dat is lesgeven in de flow. Die flow heeft voor mij iets spiritueels, maar is tegelijkertijd totaal niet zweverig is: twee benen stevig op de grond bieden mij een solide basis voor 'zijn met wat zich aandient'. ■

Literatuur:

- Dilts, R., (2019). *Multi-Generational NLP Mastermind*. Nijmegen, Dilts Strategy group/IEP. Hand-out for the workshop on 24, 25, 26 October 2019 in Berg en Dal, The Netherlands.
- Durlinger-Van der Horst, A. en Hustinx, G., (2010). *Voorbij je eigen wijze; effectief communiceren met metaprogramma's in professionele organisaties*. Soest, Uitgeverij Nelissen.
- IEP, (2016). *Trainingsmap behorende bij de opleiding tot NLP-Practitioner*. Nijmegen
- IEP, (2015). *Trainingmap behorende bij de opleiding tot NLP-Master Practitioner*. Nijmegen.
- Kortehagen, F., Lagerwerf, B., (2011). *Leren van binnenuit. Kwaliteit en inspiratie in het onderwijs*. Den Haag, Boom/Lemma uitgevers.
- Scharmer, C.O. (2018). *The Essentials of Theory U. Core Principles and Applications*. Berret-Koehler Publishers, Inc. USA.
- Burghard, J. & Wolcken, K., (2011). *Present! De essentie van authentiek presenteren. Volgens de methode van Speaking Circles*. Uitgeverij Educatieve Media.
- Burghard, J & Wolcken, K., (2017). *Facilitator Training and Certification Manual*. San Anselmo, California.