

Leerrijker worden, het kán!



Francis Gastmans

Leerrijker worden, het kán!

Tekst en vormgeving: Francis Gastmans

Versie 8.3 - september 2023

© Francis Gastmans

<https://francisgastmans.com/>
francisgastmans@icloud.com

Je mag al de teksten op de website vrij gebruiken. Meer nog, het doel van het delen van mijn gedachten is dat je ze zou gebruiken om daarmee kritisch-onderzoekend je inzichten en die van anderen onder de loep te nemen. Gelieve wel respect te hebben voor het copyright en steeds mij als bron te vermelden wanneer je een stukje kopieert. Dank je.

Korte teksten

'Korte teksten' zijn inleidingen, stimulerende gedachten, smaakmakers, ideeën-verspreiders, twijfel-zaaiers. Het zijn geen gedachten met een eindpunt, geen wetenschappelijk vastgelegde conclusies, wel voorlopige resultaten van mijn onderzoek. De inzichten, ervaringen en reflecties hebben voor mij inmiddels een bepaalde 'stevigheid'. Toch blijven ze slechts een stap op mijn nooit eindigende onderzoekstocht en dus kunnen de gedachten die hier staan morgen weer worden bijgeschaafd. Na wijziging krijgt een tekst een nieuw versie-nummer.

Ik denk en schrijf op de praktijk gericht, pad-vindend.¹ Ik stel honderden vragen en her-vraag ze regelmatig en trek steeds *voorlopige* conclusies. Ik voel me verbonden met enkele praktisch denkende zoekers in het oude China (Zhuang Zi, taoïsme) en in het oude India (Nāgārjuna, De Weg van het Midden).

Ik schrijf in gewonemensen taal, ik vermijd zoveel mogelijk filosofisch of technisch jargon, en tegelijkertijd let ik er op dat ik overal zorgvuldig spreek en waar nodig nauwkeurig.² Alle begrippen en woorden zijn een conventie, louter een afspraak, dus we kunnen best van mening verschillen over woorden. Daarenboven beleven we woorden anders dan een definitie aangeeft. Waar nodig zal ik verduidelijken hoe ik bepaalde woorden gebruik. Ik gebruik willekeurig 'hij' en 'zij'; dit betekent dat je die in de meeste gevallen gewoon kunt ruilen.

Iedere 'Korte tekst' kan je vlot afzonderlijk lezen en gebruiken. Om een tekst volledig te kunnen vatten is het echter vaak aangewezen om de teksten er bij te nemen waar in de voetnoten naar wordt verwezen.³

Francis Gastmans

¹ Over 'gidsen' en 'pad vinders' lees je meer in het gratis boek *Pad-vindend leadership - Samen de juiste weg vinden*

² Mijn visie en mijn uitgangspunten m.b.t. communicatie en taal vind je in de tekst *Tal-en en taalgebruik*.

³ Wanneer er in de voetnoten staat "Lees meer in ..." slaat dit op een tekst die je vindt op mijn website: <https://francisgastmans.com/korte-teksten/>

Inhoud

Inleiding	1
1. We ontwikkelen tussen rust en onrust	2
<i>Tussen rust en onrust</i>	
<i>Leren bewegen tussen rust en onrust</i>	
2. Zorgvuldig taalgebruik a.u.b.	7
3. Enkele uitgangspunten m.b.t. ‘leren’	11
4. Uit interesse of uit noodzaak?	19
<i>Nieuwsgierigheid, interesse en verwondering</i>	
<i>Noodzakelijk, het móét</i>	
<i>Interesse én noodzaak</i>	
<i>Leernoodzaak verzorgt de implementatie</i>	
<i>Leernoodzaak zelf creëren</i>	
<i>Dwang omzetten in een noodzaak of een kans</i>	
5. Leerrijk en leerarm	27
<i>Wat kenmerkt een leerrijk persoon?</i>	
<i>Leerarmoede</i>	
<i>Leerrijke mensen en hun grenzen</i>	
<i>Wie ‘ben’ je?</i>	
6. Leerrijk mét onzekerheid en twijfels	33
<i>De Twijfelzaaier</i>	
<i>Evenwichtige zekerheid en gezonde twijfel</i>	
<i>Een gezond onrustige geest is de start van leren</i>	
<i>De ‘eigen kracht’</i>	
<i>Leerrijker omgaan met onzekerheid en twijfel</i>	
<i>Een veilige leersituatie? Jij bent mede-verantwoordelijk</i>	
7. Hoe leerrijker worden?	43
<i>Enkele suggesties</i>	
<i>Een leermaatje</i>	
8. Effectiever leren en het Leerkompas	47
<i>Het Leerkompas</i>	

	<i>Leervaardigheden</i> <i>Kennis delen om effectiever te leren</i> <i>De leervraag als brandpunt</i> <i>Kies bewust de elementen van jouw leerweg</i> <i>Een kei worden op een bepaald terrein? Vertrek bij het eindpunt</i>	
9. Leerwinst		59
	<i>Leerwinst verzamelen</i> <i>'Leerwinst' via denken, ervaren en handelen</i> <i>Hoe kom je aan meer leerwinst?</i> <i>Een leven in aandacht</i>	
10. Aanleren		63
	<i>Aanleren ≠ leren</i> <i>Middelen om jezelf iets aan te leren</i> <i>De schaduwzijde van aanleren</i> <i>Wat een effectieve begeleider 'ziet'</i> <i>De relatie is doorslaggevend</i> <i>Vaardigheden van de pad-vindende begeleider</i>	
11. Afleren		73
	<i>De noodzaak van afleren</i> <i>De onderliggende behoefte erkennen</i> <i>Overtuigingen zijn sterk</i> <i>Het juiste gedrag bekrachtigen en waarderen helpt</i> <i>Wees lief voor jezelf, creatief en speels</i>	
12. Omleren		78
	<i>Wanneer omleren aan de orde is</i> <i>Enkele verhalen</i> <i>Hoe werkt omleren?</i>	
13. De leercontext		82
	<i>Je context heeft veel invloed</i> <i>Verander de leercontext</i>	

Inleiding

Deze tekst sluit aan bij de gedachten en de beelden in het boek *Padvindend leiderschap*.⁴ Voortdurend leerrijker worden door te leren hoe het Leer-kompas te hanteren is deel van de aanpak van een Padvinder. Alvorens de term 'leerrijk' te omschrijven is het nodig eerst enkele uitgangspunten i.v.m. 'leren' duidelijk te maken. We gaan namelijk slordig om met het begrip 'leren' en verwarren het teveel met 'aanleren'. Daarnaast is het opvallend hoe alle mensen die jou iets willen aanleren (je 'leraren') menen dat hun acties essentieel zijn voor jouw 'leren'. Is dat wel zo? Of heeft het meer te maken met het in stand houden van machtsverhoudingen en met trachten te behouden wat bestaat? In welke mate, hoe, waar en wanneer heb je 'leraren' nodig om effectiever te leren? Wanneer leer je *dankzij* hen, wanneer *ondanks* hen en wanneer net door je af te zetten *tegen* hen?

Ik spreek je in deze tekst aan als 'lerende', als diegene die verantwoordelijk is voor de eigen ontwikkeling⁵. Het is er mij om te doen dat je zo goed mogelijk leert wat je wilt leren.

Wellicht ontdek je dat jouw leerweg samenvalt met je levensweg.

Niemand hoeft je te vertellen waar je moet lopen maar velen kunnen je helpen om beter te zien waar je loopt en hoe jij zelfstandig⁶ en op een gepaste manier je leer- en levensweg kunt afleggen.

Het is wat uit de hand gelopen. Deze laatste versie van de 'Korte tekst' is wel erg lang geworden, 83 blz., maar het is het lezen meer dan waard.

⁴ Lees het **gratis** boek: *Padvindend leiderschap - Samen de juiste weg vinden*
<https://franciscagastmans.com/boeken/>

⁵ Ik sluit in deze tekst de groep mensen uit die omwille van bepaalde beperkingen niet verantwoordelijk kunnen worden gehouden voor de eigen ontwikkeling. Toch pleit ik er voor om ook bij hen het zelfstandig 'leren' niet te onderschatten.

⁶ Zelfstandig ≠ onafhankelijk! We zijn allemaal in alles interafhankelijk verbonden. Zelf-standig leven betekent bewust kiezen waar je staat binnen het interafhankelijke relatieveld (zelf staan).

1. *We ontwikkelen tussen rust en onrust*

Tussen rust en onrust

De ontwikkeling van individuen, groepen en organisaties toont een voortdurend balancerende beweging = een niet ophoudende stroom van in- en uit-ademen, groter worden en verkleinen, uitdijen en krimpen, verschijnen en verdwijnen, ontmoeten en afscheid nemen, actie en rust, groeien en afslanken, vernieuwen en vernietigen, geboren worden en sterven, constructie en deconstructie.

Leren en afleren houdt nooit op, het is een levenslange uitnodiging.

De ontwikkeling verloopt echter niet in één richting, niet enkel opwaarts; noch in één ruk opwaarts, noch stapsgewijs, noch spiraalsgewijs in zich herhalende fasen, noch in vastgelegde stappen. Ontwikkelen is als het vorderen in een berglandschap. Een top bereik je niet in een rechte lijn naar boven maar zigzaggend. Je zult ook steeds naar het dal moeten terugkeren om je weg verder te zetten en een volgende hoogte te bereiken. Daarbij is dalen net zo belangrijk en vaak moeilijker dan stijgen. Het landschap bestaat uit een veld van bergen, klein en groot, niet uit één wijdse vlakte met één grote berg ergens in het midden. Je kiest welke hoogte je volgend berg (uitdaging) zal zijn dan wel of je een tijdje in het dal blijft rusten.

Je ontwikkelt dynamisch tussen perioden van onrust en rust. (zie de afbeelding op de volgende bladzijde) Niet iedere 'rust' is echter even constructief en ontspannend en niet iedere 'onrust' is even destructief en stresserend. Bij *verstarrende rust* mag er niets bewegen. *Pijnlijke onrust* werkt verlamdend. Bij *stabiele rust* ervaren de meeste mensen de toestand als 'rust'. Vanuit *stabiele rust* kan het steeds terug neerwaarts naar *pijnlijke onrust* evolueren of opwaarts naar *constructieve onrust*. *Constructieve onrust* is nodig om verder te kunnen ontwikkelen. Dan kunnen we *bewegende rust* bereiken.

De weg is lang en gaat langs vele dalen en pieken en af en toe kunnen

we dan even de balans *gezonde onrust* + *diepe innerlijke rust* ervaren, voorbij bewegende rust. Niets blijft voor lange tijd stabiel, ook deze laatste periode niet. Op een dag moet je er uit of je verkilt en daalt af naar pijnlijke onrust. Zelfs de moeilijkste periode - *verstarrende rust* - beweegt, je gaat naar onrust of je gaat meer in rust verharden.

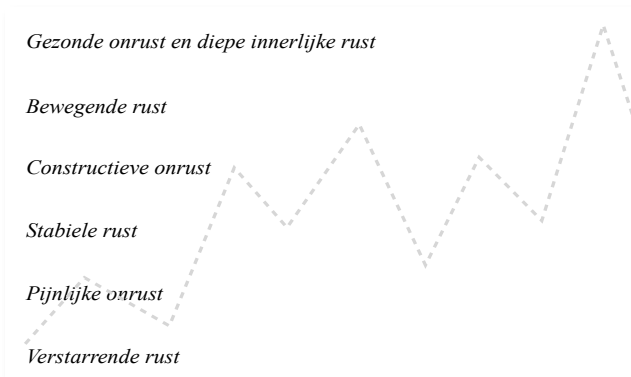
We ontwikkelen dynamisch tussen rust en onrust

Balans : gezonde onrust en innerlijke rust

<i>Duurzaam antwoord</i>	<i>Gezonde zekerheid</i> <i>Gezonde onzekerheid</i>
Bewegende rust	
<i>Balancerende stabiliteit</i>	<i>Kracht van het niet-weten</i>
<i>Focus</i> <i>Brandende vraag</i> <i>Aandacht voor behoeften</i>	<i>Problemen zijn vruchtbaar</i> <i>Onderzoekende vragen</i> <i>Oplossingsgerichte vragen</i>
Constructieve onrust	
<i>Gezonde twijfel</i> <i>Positief ongehoorzaam</i>	<i>Bewust onwetend</i> <i>Creatieve gekte</i>
<i>Nieuwsgierigheid</i> <i>Eerste antwoorden</i>	<i>Groeiend zelfvertrouwen</i>
Stabiele rust	
<i>Behoudende stabiliteit</i>	<i>Eigen kracht</i> <i>Relatieve zekerheid</i>
<i>Ongezonde twijfel</i> <i>Klagen</i> <i>Verwijten</i>	<i>Problemen moeten weg</i> <i>Onvruchtbare vragen</i> <i>Klagende vragen</i>
Pijnlijke onrust	
<i>Aandacht op primaire gevoelens</i> <i>Primaire reacties</i>	<i>Onbewust onwetend</i> <i>Ongezonde zekerheid</i>
<i>Depressief</i> <i>Berusting</i> <i>Fatalisme</i>	<i>Fundamentalistische zekerheid</i> <i>Niets mag in vraag worden gesteld</i>
Verstarrende rust	

Dit beeld gaat op voor iedere ontwikkeling, zowel voor die van een individu, van een groep, een organisatie, een bedrijf, een gemeenschap, een cultuur of een land. Iedere vernieuwing houdt de zaden van een crisis in zich. Iedere revolutie baart vroeger of later een contra-revolutie. Iedere ‘stabiele’ toestand creëert de voorwaarden voor een volgende periode van instabiliteit en zelfs chaos.

In je leven spelen verschillende thema’s een rol: een job zoeken of een bedrijfje starten, een relatie aangaan, een gezin of een groep vormen, zorgen voor anderen, genieten van vakantie, waarden verdedigen, zin en betekenis geven, kennis verzamelen, leren en opleidingen volgen, problemen oplossen, omgaan met verlies, een bijdrage leveren, een project opzetten, iets ondernemen, inkomen of aanzien verwerven, enz. Ieder levensthema kent een andere leerweg door dit landschap en heeft een ander leerritme, het verloop kent een ander tempo: hoger opwaarts of dieper neerwaarts, intenser, rustiger, korter, langer, dieper of oppervlakkiger.



Voorbeeld van het verloop van een van de levensthema's

Je ontwikkeling beweegt daarenboven tegelijkertijd op meerdere gebieden: fysiek, sociaal, emotioneel, intellectueel, psychisch, spiritueel, relationeel, maatschappelijk, privé en professioneel.

Leren bewegen tussen rust en onrust

Enkele bedenkingen

Als volwassene vertrek je op ieder moment vanuit je leergeschiedenis. Je bent al een paar keer door ‘berg en dal’ gegaan, door periodes van rust en tijden van onrust. daardoor heb je zo je ideeën over wat ‘effectief leren’ inhoudt, over wat je wel en niet kunt bereiken, over zin en onzin van leren, over hoe jou iets moet worden aangeboden om goed te kunnen leren, enz.

In tegenstelling tot kinderen kan jij kiezen of je bewust een leerweg aflegt of niet. Bekeken vanuit het standpunt dat leren te maken heeft met veranderen speelt ook bij jou in de meeste gevallen sterke druk, positief (interesse) of negatief (noodzaak of pijn) een rol bij het kiezen om bewust lerend aan de slag te gaan. Zonder druk geen beweging, zonder onrust geen verandering en geen nieuwe rust en dus geen stap ‘vooruit’.

In het leven wordt je gedreven door diverse motieven: door sociale én egoïstische drijfveren, door ethische waarden én door louter materiële verzuchtingen, door het streven naar zelfverwerkelijking én door primaire reflexen. Dit geldt ook voor de aanzet om bewust(er) te leren. Het oordeel over de motieven zegt niets over de kracht waarmee iemand iets wil leren.

Ieder die leert heeft de behoefte om de nieuwe kennis, vaardigheden of houdingen te plaatsen binnen haar huidige betekenskader (haar visie) of om dat kader op een voor haar veilige manier te kunnen aanpassen. Ouders, begeleiders, leraren, opleiders of instructeurs hebben niet steeds (of zelden?) oog voor de verschillen in visie bij de lerenden/deelnemers en het verschil met hun eigen visie. Op zulke momenten is het voor hen erg moeilijk om in te zien wat men eigenlijk van de lerende vraagt: dat ze haar visie bijstuurt in de richting van de visie van de begeleider. Dit ont-kracht evenwel de lerende.

Bij ieder leren is er steeds sprake van zowel interne als externe sturing. *Interne sturing* = ik bepaal zelf wat, wanneer, hoe, waarom, ... ik leer. *Externe sturing* = mijn keuzes i.v.m. leren (wat, wanneer, hoe, waarom, ...) worden beïnvloed door mensen en factoren buiten mij.

In de meeste leefsituaties zijn er mensen en structuren die invloed willen hebben op jouw leerproces, die mee willen bepalen wat en hoe er wordt geleerd. Als een ouder, een leraar, enz. 'zelfsturend leren' wilt stimuleren (lovenswaardig) wil zij⁷ wél invloed hebben op hoe dat zelfsturende zich kan en zal ontwikkelen. Noch het leerproces, noch het aanleerproces is waarde vrij. Positief geformuleerd, alle processen bij het leren en aanleren vertrekken steeds vanuit overtuigingen, waarden en normen.

⁷ Waar ik 'zij' en 'haar' schrijf kan je zonder meer ook 'hij' en 'zijn' lezen.

2. *Zorgvuldig taalgebruik a.u.b.*

In het Nederlands gebruiken we het woord ‘leren’ zowel voor het leren (En: to learn - Fr: apprendre) als voor het aanleren (En: to teach - Fr: enseigner). In het Duits is er het onderscheid tussen ‘Lernen’ (leren) en ‘Lehren’ (aanleren). Die twee woorden hebben dezelfde stam en klinken hetzelfde maar het is onzorgvuldig ze beiden te vertalen met ‘leren’.⁸ In bepaalde Vlaamse dialecten is er het gezegde: “Dat zal je leren!” bedoeld als “Dit negatief effect is een les of een straf voor jou!” Daarnaast geven we in het Nederlands geen aandacht aan het afleren en het omleren.

Zo gebruik ik de begrippen:

Leren

‘Leren’ gebeurt uitsluitend binnen in jou. Het gaat om het nooit eindigend dynamisch proces van ontvangen, verwerken, verbinden, transformeren en toepassen van twee stromen van ‘informatie’:

- a) *externe informatie* aangeleverd door je ervaringen en waarnemingen of door anderen (= je ‘begeleiders’ of je ‘beïnvloeders’⁹)
 - b) *interne informatie* die jouw bewustzijn bereikt vanuit neurologische, fysieke, intellectuele, emotionele of kinesthetische bronnen.
- Je bent je in de meeste gevallen niet bewust van deze instromen en van je leerproces. Slechts een beperkt deel van de instromen, het verwerken van de data en het leren, verloopt bewust.

Aanleren

‘Aanleren’ zijn de acties van alle personen die iets ondernemen om te bereiken dat jij iets doet dat naar hun overtuiging jou helpt iets te leren. Klassieke acties zijn: je les geven, je informatie aanreiken, je

⁸ Over zorgvuldig en nauwkeurig taalgebruik lees meer in: *Talen en taalgebruik*

⁹ In deze tekst gebruik ik het woord ‘begeleider’ voor al diegenen die jou *formeel* iets willen aanleren. Het woord ‘beïnvloeder’ slaat op al wie jou op *informele* manier iets wil aanleren. De twee begrippen verwijzen zowel naar vrouwen als naar mannen.

laten reflecteren, je iets tonen, je uitnodigen om te herhalen, je uitdagen, je verleiden om te experimenteren, vragen stellen, je een tekst laten schrijven, enz.¹⁰

Formele ‘aanleerders’ of begeleiders zijn: ouders, leraren, docenten, trainers, coachen, leidinggevendenden, therapeuten, welzijnswerkers, jeugdleiders, sportcoaches, enz.

Beïnvloeders zijn je informele ‘aanleerders’: klasgenoten, lotgenoten, familieleden, vrienden, artsen, verplegers, journalisten, de schrijvers van de boeken die je leest, toevallige ontmoetingen, enz.

Je kunt ook jezelf iets aanleren. Dan spreekt de ‘leraar’ in jou je aan om iets te doen opdat je iets beter zou leren of kunnen. Indien je piano wilt kunnen spelen zal niet alleen je externe leraar je aanspreken maar wellicht ook je innerlijke leraar. Oefenen is jezelf iets aanleren.

Studeren

‘Studeren’ is een vorm van aanleren, niet van leren! Studeren is jezelf zo efficiënt mogelijk iets aanleren. De ‘aanleerder’ in jou komt in actie om de lerende in jou te steunen. Wanneer je bv. studeert op een tekst kan je kiezen of je dat doet om punten te halen op een examen of om er voor jezelf iets uit te halen. Het eerste impliceert niet het tweede, noch omgekeerd! Het kán samengaan maar het hoeft niet. Aanleren is bv. ook: een tekst schrijven, een samenvatting maken, een presentatie geven, notities nemen tijdens een stage, een boek schrijven, oefenen, enz.

Afleren

‘Afleren’ (En: to unlearn (discard from one's memory) - Fr: désapprendre (Oublier ce qu'on a appris) zijn die acties waarbij je bewust tracht een gedrag, een overtuiging, een inzicht, een gewoonte of een verbinding te doorbreken, af te breken of te transformeren om een nieuw gedrag, een andere overtuiging, een efficiëntere gewoonte

¹⁰ Woorden voor het formele aanleren zijn: opvoeden, onderwijzen, opleiden, scholen, trainen, instrueren, adviseren, coachen, begeleiden, socialiseren.

en vruchtbare verbindingen toe te laten en te creëren. Oude kennis en gewoonten krijgen in je jou steeds voorrang op nieuwe kennis en nieuw gedrag, zolang het oude daar rustig kan blijven zitten. Daarom is het nuttig goed af te leren en dit te combineren met leren. Nieuw gedrag zal pas 100% slagen indien je tegelijk oud gedrag afleert.

Omleren

‘Omleren’ betekent dat je een levend leerresultaat (een inzicht, een vaardigheid of een gewoonte) transformeert of omvormt waardoor je het anders kunt inzetten en het je een ander perspectief biedt. In tegenstelling tot ‘afleren’ dien je een inzicht of een gewoonte niet af te breken, wel integendeel. Je vertrekt bij het huidige gegeven en gebruikt het op een andere manier of plaatst het in een andere context.

Leercontext

Aangezien je altijd en overal leert is de context waarbinnen jij je leven vormgeeft je leercontext. Als baby is je context een ‘gegeven’. Tijdens het opgroeien kan je meer en meer stukjes van je context bijsturen. Als jongvolwassene ben je al voor een groot deel verantwoordelijk voor de context van je leven (je hebt een aandeel in de keuze waar je leeft en werkt, hoe je leeft, met wie je omgang hebt, welke informatie je zoekt, hoe je de media gebruikt, enz.) Als volgegroeid volwassene ben je volledig verantwoordelijk voor je levenscontext en daarbinnen speelt zich jouw leren af.¹¹

Het aanleren gebeurt binnen een aanleer-context. Voor het formele aanleren is dit de context waarbinnen jij je begeleiders ontmoet. Die wordt in de meeste gevallen bepaald door de begeleiders. Het hoort bij hun verantwoordelijkheid om daar zorg voor te dragen. Wanneer je jezelf iets aanleert bepaal jij je aanleercontext.

Wanneer je bewust afleert kan je alle elementen in je context zien als je aflercontext. Vaak werkt het afleren effectiever wanneer elementen

¹¹ Ja er zijn situaties waarbij een volwassene tegen zijn/haar wil wordt gedwongen. Niet zelden zijn die het gevolg van eerdere keuzes die de betrokkene heeft gemaakt.

uit de context worden aangepast.

Bij het 'omleren' zal je bewust de actuele leerresultaten omzetten in een andere context.

Leerwinst

Leerwinst is de winst - om te groeien en te ontwikkelen - die je haalt zowel uit je dagelijkse ervaringen als uit je formele leerinspanningen. 'Winst' dien je op dezelfde manier te beschouwen als winst halen uit economische activiteiten: het moet meer zijn dan je investeringen. 'Leerwinst' is datgene wat je over houdt nadat je alle kosten en investeringen hebt afgetrokken van datgene wat je hebt ontvangen in ruil voor je inzet en je inspanningen. Leerwinst maken betekent er voor zorgen dat de 'overschot' zo groot mogelijk is.

Uit het lezen van een boek van 500 blz kan je vaak minder leerwinst halen dan uit het lezen van een tekst van 50 blz.

Vaardigheden

Uit het bovenstaande volgt dat je een onderscheid moet maken tussen:

- a) leervaardigheden
- b) aanleer-vaardigheden (incl. studievaardigheden)
- c) afleer-vaardigheden
- d) omleer-vaardigheden
- e) vaardigheden om de juiste context te creëren.

3. Enkele uitgangspunten m.b.t. 'leren'

Je kunt niet niet leren

Het leren, het leerproces, is niet te stoppen wél voor een deel bewust te maken en te richten. "Je kunt niet niet leren" betekent niet meer of niet minder dan dat je steeds leert, of je dat nu wilt of niet. Je kunt niet kiezen *dat* je leert. Je kunt evenmin kiezen *waar* je leert, je leert namelijk overal waar je bent. Je kunt wél (voor een deel) kiezen *wat* je wilt leren en *op welke manier*. Je kunt kiezen wat je *doet* (of niet doet) met wat je hebt geleerd; in welke mate je het geleerde zult *toepassen* en hoe je het *implementeert* in de huidige situatie en transfereert naar andere situaties.

*Een vergelijking om dit te verduidelijken. Leren is als ademen:
je kunt niet kiezen of je zult ademen, je ademt want anders ga je dood,
je ademt om het even waar je bent en ieder ogenblik. Je kunt wel
kiezen of je gezonde lucht inademt dan wel rook; je kunt je namelijk
verplaatsen of stoppen met roken. Je kunt ook via oefening je adem-
ritme voor een deel zelf bepalen en kiezen of je oppervlakkig en
gejaagd ademhaalt dan wel diep en rustig.*

*En wat je met je adem doet op het ogenblik dat je uitademt is ook een
keuze. Je uitademing kan zowel dienen om te spreken, om te zuchten,
om een instrument te bespelen, om een ballon op te blazen voor een
kind, om liefkozend te blazen, als om naar iemand te schreeuwen of
iemand te verwijten, of om de werkelijkheid 'aan te passen', leugens
te vertellen en roddels de wereld in te sturen. Je kunt je uitademing
ook bewust gebruiken om je lichaam te zuiveren en om stil te worden.*

Je leert vaak niet datgene wat de mensen die je iets aanleren zouden willen dat je leert en op de manier zoals zij dat willen. Je maakt je leren niet steeds zichtbaar op de manier waarop zij dat kunnen 'zien'. Wanneer je spijbelt leer je ook. Echter niet datgene wat sommigen zouden willen dat je leert. Misschien ontdek je vandaag dat wat je leerde tijdens het spijbelen belangrijk is (gelukkig dat je het toen op

jouw manier aanpakte). Vaker is het net omgekeerd, besef je vandaag dat wat je toen opstak erg onvruchtbaar en ongezond is en dat je dat nu beter afleert om het even hoeveel moeite het je kost (bv. een verslaving).

Leert iemand ook wanneer hij zich verzet?

Nemen we als voorbeeld iemand die aan een cursus móet deelnemen. Hij verzet zich tegen de lesgever of tegen de inhoud of tegen de aanpak of tegen de organisatie of tegen meerdere zaken tegelijkertijd. Hij gebruikt daarbij één van de honderd vormen van 'verzet'. Maar wat gebeurt er in werkelijkheid? Hij is bezig met andere thema's dan met het opnemen van datgene wat wordt aangeboden, maar hij is niet 'roer-loos'. Betekent dit dat hij op dat ogenblik niets leert? Neen, integendeel, hij leert wel degelijk, echter niet datgene wat de lesgever of de opdrachtgever zou willen. Misschien leert hij een bepaald verzetsgedrag te bevestigen, of ... hij leert beter weerstand te bieden, of ... hij leert hoe je het als lesgever *niet* moet aanpakken en hoe hij het zelf als lesgever beter zou kunnen aanpakken, of ... hij is al doende aan het leren om nog beter zijn gevoelens van ergernis te onderdrukken (wat echter niet bevorderlijk is voor zijn gezondheid en zijn persoonlijke groei), of ... hij leert beter te doen alsof hij aandachtig volgt, of ... hij leert om in een voor hem vervelende situatie tegelijk met andere dingen bezig te zijn (de smartphone), of ... hij leert zich te verzetten tegen een ouderfiguur of tegen zijn projectie van zijn ouder, of ... (jij vindt beslist nog andere zaken die iemand kan leren net door zich te verzetten tegen het formele 'aanleren' op dat moment). Het is niet van buitenaf waar te nemen wat iemand leert. Meestal ben je er je niet van bewust wat je leert, maar dat je leert hier en nu kan niet worden tegengesproken, alleen ... het is niet steeds datgene wat wordt aangeboden of toch niet helemaal.

Leren is begrensd

Je bent als mens ‘een begrensd wezen met duizend mogelijkheden’.¹² Jij kunt niet alles en niet onbegrensd waarnemen, aanvoelen, begrijpen, verklaren, denken, kennen, uitdrukken, communiceren, controleren en ... leren.

Er zijn harde, onwrikbare, onverlegbare grenzen en er zijn zachte grenzen die je in meerdere of mindere mate kunt verleggen. Binnen deze beperkingen kan je niettemin veel meer leren dan vandaag het geval is. Je dient dan wel aan te leren hoe je effectiever leert.

Op al de terreinen die hierboven worden vernoemd en waarop je als mens bent begrensd, ontmoet je vier soorten grenzen:

1. **Er zijn de grenzen eigen aan je persoon**, grenzen die je hebt meegekregen van bij je geboorte (reeds ontwikkeld bij conceptie): je fysieke grenzen, neuro-biologische grenzen, je intellectuele grenzen, je emotionele grenzen en bepaalde biografische grenzen. Je talent is een grens doordat het je in één richting sterk maakt en je dus afsluit van andere richtingen.
2. **Er zijn de grenzen die worden opgelegd door je context**, door de plek waar je bent geboren en opgroeide, de grenzen als gevolg van je klasse-, sekse- en cultuursocialisatie, de grenzen van je onmiddellijke en actuele sociale omgeving, culturele, maatschappelijke en structurele grenzen.
3. **Er zijn je innerlijke grenzen**, de grenzen bepaald door je visie, aannames en overtuigingen, door je mentale beelden, door de ‘gekleurde bril’ waarmee je door het leven gaat, de grenzen van je waarden en normen, de grenzen die je jezelf voorhoudt als ‘niet verlegbaar’, de innerlijke grenzen die je hebt geleerd en verinnerlijkt en de ingebeelde grenzen.
4. **Er zijn de grenzen die je zelf (mee) creëert door je keuzes**. Het zijn de grenzen door je interacties met anderen, de grenzen

¹² Lees meer in: *De Held met de Duizend Grenzen en Uitdagingen*

als consequenties van de keuzes die je maakt - soms bewust doch meestal onbewust, de grenzen die je jezelf opleg, de grenzen waar je bewust voor kiest, de (door je gedrag) onbewust veroorzaakte grenzen, de grenzen aan je mogelijkheden om anderen te beïnvloeden, de grenzen om door anderen beïnvloed te willen en kunnen worden. Bij iedere keuze die je maakt beslis je onbewust tegelijk wat je *niet* kiest. Ieder gedrag is tegelijk een onbewuste keuze om het complementaire of het tegenovergestelde gedrag nu *niet* te activeren.

Leren is een beweging

Leren is bewegen, innerlijk en uiterlijk, leren is niet statisch. Leren is een werkwoord. Leren is een voortdurende activiteit, zonder einde. Het is tegengesteld aan stilstand. Het is een beweging die tegelijk doelgericht en doelloos kan zijn omdat leren op zich belangrijk is, zelfs al dient het ogenschijnlijk tot niets en is het op het eerste gezicht niet onmiddellijk functioneel. Denk bv. aan de vele leerinspanningen van een baby. Zonder het 'doelloos' lallen het eerste jaar kan zij een jaar later niet spreken ('doelloos' vanuit het standpunt van de baby).

Leerprogramma's (scholings-, vormings- of opleidingsprogramma's) worden overwegend op een lijnige manier opgesteld. Leren is echter geen beweging die een eenvoudige lijn volgt (een rechte lijn of een zigzag lijn of een U-lijn of een cirkel of een spiraal).

De beweging van het leren heeft een totaal ander karakter: het is interactief-dynamisch, gestuurd door de vragen die de betrokkene(n) werkelijk wakker houden. Voor mensen die er van houden om alles in keurige vakjes te stoppen komt leren té dynamisch, zelfs chaotisch over. Dat willen ze inperken. Zij houden de focus op het *aanleren* van datgene wat zij belangrijk vinden.

Vandaar dat een leerkompas een efficiëntere leeraanpak ondersteunt dan een lijnig opgesteld leertraject of stappenplan.

Leren gebeurt uitsluitend in jou

Gedrag en een houding dat we gewoonlijk met 'leren' aanduiden (bv. een boek raadplegen, informatie opzoeken, notities nemen, vragen stellen, iets proberen, enz.) kan wel wijzen op het feit dat er een leerproces aan de gang zou zijn maar dit gedrag valt niet zonder meer samen met *leren*. Het gaat in de meeste gevallen om *zelfstandig aanleren*! Leren is een innerlijke proces dat door dit uiterlijke gedrag kan worden ondersteund. Doch dit gedrag biedt geen garantie dat er ook efficiënt wordt geleerd of dat er geleerd wordt wat jij als buitenstaander meent of wilt dat er geleerd wordt. Ga bij jezelf eens na. Hoeveel heb jij geleerd uit het laatste boek dat je hebt gelezen? En wat heb je geleerd? (Bij het lezen van een roman leer je ook!)

Leren is een individuele aangelegenheid. De interactie met anderen (medecursisten, leraar, studiebegeleider, trainer, coach, manager, ...) is weliswaar een belangrijke stimulerende factor maar valt niet samen met leren. Je hebt anderen nodig voor bepaalde stappen op je leer- en aanleer-weg. Dat kan gebeuren door samen een opleidingstraject af te leggen, door een leermaatje te vragen jou te helpen, door samen een koffie te gaan drinken of door eens goed ruzie te maken. Echter, niemand kan in jouw plaats leren. Dat is arbeid die je innerlijk moet verrichten ... en alleen.

Je *leerweg* is jouw individuele pad, het pad dat jij lerend aflegt in je leven, iedere dag.

De *aanleer-weg* is het traject dat anderen (je begeleiders) je aanbieden opdat je efficiënt (volgens hen) iets zou leren: de schoolloopbaan, het opleidingstraject, de spirituele scholingsweg.

Leren gebeurt in verbinding met anderen

In verbinding staan is een belangrijk aspect. *Leren is een individuele doch geen eenzame aangelegenheid.* Je bent een zelfstandig wezen

maar geen onafhankelijk wezen;¹³ je bent interafhankelijk verbonden met anderen. Je verbinden en je verbonden voelen, is een zeer belangrijk aspect van het leerproces. In verbinding waarmee? Met andere mensen, met je gevoelens, met een vraag, met de context, met je begeleiders en beïnvloeders.

Je verbinden heeft te maken met zin geven aan het eigen leven en aan leren. Je bent dan verbonden met een kader dat jij als zinvol ervaart (dit hoeft niet steeds zinvol te zijn voor je begeleiders). Deze verbinding kunnen waarnemen en er proactief op inspelen, is een belangrijke leervaardigheid.

Bij leren is de hele mens betrokken. Het proces van leren gebeurt tegelijkertijd op denk-, gevoels- én actie-niveau. Je kunt niet je hoofd gebruiken zonder je gevoel of omgekeerd; hoofd en gevoel gebruiken veronderstelt sowieso een actie. Denken, voelen en ondernemen werken steeds samen. Leren gebeurt niet alleen in je hoofd, ook al kan een neuroloog onder je schedel allerlei fenomenen waarnemen. Het gevoel bepaalt mee wat er in je hoofd gebeurt. Bij het leren is het hele lichaam betrokken. Let bijvoorbeeld eens op de spierspanningen in schouders of je buik terwijl je een cursus volgt of een examen aflegt.

Leren staat in relatie tot een vraag

Voor velen een uitdagende gedachte. *Je krijgt in het leven altijd het gepaste antwoord op je vraag. Bent je niet tevreden met het antwoord kijk dan eerst eens naar je vraag. Je hebt wellicht de foute vraag gesteld of op een foute manier gesteld.* Effectief leren wordt gestuurd door een vraag, een leervraag, een thema. Een aanleer-situatie wordt gecreëerd uitgaande van een aanbod. Daarbij veronderstelt men dat bij de deelnemers een bepaalde vraag aanwezig zou zijn of men veronderstelt dat men die vraag kan oproepen via het aanbod. Indien het aanbod (een gesprek, een individuele begeleiding, een workshop,

¹³ Zelfstandig ≠ onafhankelijk! We zijn allemaal in alles interafhankelijk verbonden. Zelf-standig leven betekent bewust kiezen waar je staat binnen het interafhankelijke relatieveld (zelf staan).

een opleiding, een training, ...) niet aansluit bij de actuele vraag van de betrokkenen is de kans groot dat er weinig wordt geleerd ... van de aangeboden leerinhoud.

Bij leren treedt er verandering op

Eerder verworven kennis, vaardigheden of gedrag wordt bevestigd, verstevigd of in vraag gesteld en het (nieuw) geleerde is nu de basis voor een volgende stap. 'Veranderen' kan zowel groeigericht zijn als gericht op bestendigen; op loslaten of op vasthouden of zelfs op meer en meer verharden. Iemand die meer en meer vast komt te zitten verandert ook en is bezig met leren. Als begeleider kan ik dit laatste als negatief beoordelen of als inefficiënt maar ik kan niet ontkennen dat de ander leert en verandert.

Wees niet te snel met het beoordelen van anderen, we hebben allemaal de neiging om inefficiënt gedrag te herhalen (en daarmee te leren onszelf vast te zetten). Niemand wijzigt graag zijn gedrag wanneer men denkt dat de gevolgen pijnlijk zouden kunnen zijn!

Een buitenstaander merkt soms beter een verandering op dan de betrokkene zelf. De buitenstaander heeft een ander perspectief en ziet daarom andere zaken. Daarbij kan hij echter nooit voelen wat de lerende voelt, hoogstens iets aanvoelen.

Bij effectief leren is er sprake van een doorbraak. Efficiënt en effectief leren gaat gepaard met het doorbreken van een bestaande toestand. Wat stabiel was, wordt labiel om daarna terug stabiel te worden ... voor een volgende periode. Doorbreken betekent vaak eerst iets moeten afbreken of definitief loslaten. Doorbreken kan soms op een zachte manier gebeuren doch niet zelden is er echter sprake van een proces dat - op dat ogenblik - als pijnlijk wordt ervaren. Veel aha!-momenten zijn het resultaat van een pijnlijke crisis.

Leren is een proces binnen een context

Leren heeft steeds plaats binnen een context maar is niet gebonden aan een plaats of een tijd. Leren staat nooit los van een context maar is

niet gelijk aan de context. Het creëren van een stimulerende leer- en aanleersituatie is wel één van de meest effectieve middelen om leren te stimuleren en te ondersteunen. We spreken gemakkelijk over leren in situaties waarin iets wordt aangeboden, iets wordt aangeleerd, situaties waarin informatie (onder welke vorm ook) wordt verwerkt. We associëren het minder makkelijk met situaties waarin je de afwas doet of waarin kinderen met elkaar een spelletje bedenken of waarin je rustig langs een strand loopt. Nochtans, je leert ook in bad of onder de douche, in bed, op de wc, na een slecht gesprek, tijdens een slechte training, wanneer je op de trein wacht, tijdens een wandeling, enz. Iedere situatie heeft de potentie van een 'leermoment' in zich, ieder ogenblik heeft 'leer-kracht'. Het is aan jou om die op te vangen.

Leren is een gedeelde verantwoordelijkheid

Leren speelt zich uitsluitend af in jou. Dus ben jij er voor verantwoordelijk. Leren staat echter niet los van aanleren en dus zijn jouw 'aanleerders' medeverantwoordelijk. Je leert ook in verbinding met andere lerenden. De verantwoordelijkheid zou je kunnen zien als een glijdende beweging van diverse spelers samen. In het begin, wanneer je nog een baby bent, is jouw verantwoordelijkheid 0% en die van de mensen om je heen samen 100%. Opvoeders en begeleiders zijn verantwoordelijk voor de context waarin ze jou iets aanleren. Wanneer je een tiener bent groeit jouw aandeel en daalt dat van je 'begeleiders'. Eens je volwassen bent is jouw aandeel het grootst. Je kunt je immers verzetten tegen situaties die een obstakel vormen voor jouw manier van leren en voor de door jou gewenste leerresultaten. Je ontmoet in je leven zeer veel mensen die jou iets willen aanleren. Jij kiest uit het aanbod wat je daarvan wilt gebruiken om te leren. Je hebt zorg te dragen voor de 'veiligheid' en de 'effectiviteit' van de aanleer-situatie.

4. *Uit interesse of uit noodzaak?*

Nieuwsgierigheid, interesse en verwondering

Wie is er nieuwsgieriger dan de baby die zijn eerste stapjes waagt? Hij heeft alles wat nieuwsgierig maakt: een volledig open houding, klaar om om het even wat te ontmoeten, hij maakt zich geen zorgen dat hij 'het' niet weet, hij kan zijn gezicht niet verliezen, hij meet zich niet af aan wat anderen meer of minder weten of kunnen, er is in hem geen enkel oordeel aanwezig, niets is 'gevaarlijk', hij gaat naar alles wat hij waarneemt, hij neemt op en betast en proeft en luistert en voelt en ruikt, hij klampt zich er niet aan vast maar is bereid om het los te laten en naar een nieuw 'iets' te gaan, als het 'iets' hem ontglipt tracht hij het terug te vatten, wanneer hij zelf valt staat hij terug recht en gaat er opnieuw op af, ...

Hoe ver staat jouw nieuwsgierigheid, interesse en verwondering af van deze 'naïeve verwondering' van de baby? Wat maakt dat je niet meer zo nieuwsgierig bent (kunt en mag zijn)? Waar heb je die 'naïeve nieuwsgierigheid' verloren? Waar groeide in jou obstakels, remmingen, twijfels, e.d.? Kan je terug zo nieuwsgierig worden als de peuter? Wat zou je dat opleveren? Wat heb je daar voor nodig? Wat heb je daar voor over?

Zonder nieuwsgierigheid, interesse en verwondering kom je geen stap verder. Je wordt dan met de dag *leerarder*!

Noodzakelijk, het móét

'Noodzakelijk' kenmerkt zich door een gevoel dat iets onmisbaar is om een bepaald doel te bereiken of een bepaalde weg af te leggen. Het gaat gepaard met druk, met spanning en stress, met een uitdaging. Als iets noodzakelijk is, ervaar je dat je bij het "ik moet" een "ik wil" kunt voegen, er moet worden gekozen én gehandeld.

Wat noodzakelijk is, is onmisbaar en lijkt onvermijdbaar maar toch

keren velen het de rug toe. Bij wat noodzakelijk is, kàn men nog steeds weigeren. Een klassiek voorbeeld: wanneer de arts zegt dat het noodzakelijk is om te stoppen met roken betekent dat nog niet dat het voor de betrokkene zodanig noodzakelijk is dat hij ook werkelijk stopt met roken.

Leren is veranderen. Om te veranderen is er een innerlijke activiteit nodig die meer doet dan vanuit interesse rondom zich heen kijken, zoeken, verzamelen en reflecteren. Veranderen vereist ruimte maken in jezelf om nieuwe, onbekende ervaringen toe te laten. Dit brengt risico's mee want het betekent: het doorbreken van gewoonten, het loslaten van zekerheden, de confrontatie met andere waarden en normen, maar vooral de confrontatie met jezelf. Om deze stappen te kúnnen zetten, heb je in de meeste gevallen wat druk nodig, soms een beetje, soms veel. Het is moeilijk om die jezelf op te leggen (interne sturing). Druk van buitenaf is vaak nodig én welkom. Een duwtje in de rug is voor de meesten van ons de noodzakelijke aanzet om in beweging te komen. Dit is niet in tegenspraak met het feit dat je tijdens je leerproces kunt geboeid geraken, er veel deugd aan kunt beleven en achteraf genieten van het resultaat. Indien je geen echte noodzaak voelt om te veranderen zal je zelden iets wezenlijks ondernemen. Een noodzaak appelleert de nodige emotionele kracht in jou om te kunnen veranderen.

Noodzaak is onmisbaar om een bepaald doel te bereiken. Het gaat gepaard met druk, spanning, stress, risico of een uitdaging. Als iets noodzakelijk is, ervaar je dat je naast "ik moet" een "ik wil" kunt voegen, er moet gekozen én gehandeld worden. Wat noodzakelijk is, is onmisbaar en lijkt onvermijdbaar. Bij wat noodzakelijk is, kàn je nog steeds weigeren. Je bent wel verantwoordelijk voor de gevolgen: je leert niet wat nodig is voor je volgende stap. Wanneer de druk of de dwang té sterk worden, spreek je eerder van 'gedwongen' of 'onder sterke dreiging'. Dan is er geen mogelijkheid meer om te weigeren.

Interesse én noodzaak

Om effectief te leren is er een *leervraag* nodig waar je je sterk mee verbindt en die je zowel vanuit (leer)interesse als vanuit (leer)-noodzaak aanpakt. Interesse en noodzaak zijn in een voortdurende interactie met elkaar en met de leervraag. Het doet er niet toe welke van de twee richtingen de aanzet vormde voor het stellen van de leervraag en voor het in gang zetten van het leerproces. Belangrijk is wel dat de beiden richtingen op een evenwaardige wijze in het proces worden betrokken. Niet zelden loopt het de eenzijdige kant uit: wanneer je sterk geïnteresseerd bent doch geen enkele noodzaak voelt (cursusconsumentisme) of wanneer je sterk de noodzaak aanvoelt doch geen interesse hebt (bv. bij dreiging of dwang).

*Indien er geen echte noodzaak is om te veranderen zal
men zelden iets wezenlijks ondernemen.*

*Een noodzaak appelleert een nodige emotionele kracht in
ons om te kunnen veranderen.*

Meen je dat de baby of de peuter niet handelt vanuit noodzaak? Dan heb je hem nog niet zeer nauwkeurig geobserveerd. Het voortdurend herhalen van een handeling gebeurt niet alleen uit nieuwsgierigheid of omdat die handeling prettig is. Vaak genoeg kan je zien dat de herhaling een lichte frustratie oplevert en dat het er veeleer om gaat die frustratie te overwinnen. Daarnaast heeft een baby al snel door dat hij iets meester moet zijn om iets anders te bekomen. Leren kruipen doet hij niet alleen omwille van het plezier van het kruipen maar het leidt ergens naartoe, letterlijk. Ook voor de baby geldt dat nieuwsgierigheid en noodzakelijkheid beiden aanwezig zijn in zijn vele pogingen iets onder de knie te krijgen.

Vanuit interesse kan je opleidingen, cursussen en trainingen volgen, informatie verzamelen, databases aanleggen, boeken lezen, enz. maar dit leidt niet zonder meer naar verandering. Kennis verzamelen is op zich nog geen leren! Wat je aanzet om op basis van die informatie het leerproces af te werken, komt vanuit een andere hoek: het gevoel dat

iets echt nodig is, dat het nu, echt, moet. Je moet je er emotioneel én actiegericht mee kunnen verbinden, het moet leer-kracht in je oproepen. Het duurt soms jaren vooraleer de noodzaak optreedt om de kennis die je in het verleden hebt opgenomen (via het klassieke aanleren of studeren) ook daadwerkelijk toe te passen. Op het ogenblik dat dit gebeurt, zet het leerproces zich verder. De balans tussen interesse en noodzaak kan zich over vele jaren uitstrekken.

Leernoodzaak verzorgt de implementatie

Het verzorgen van de leernoodzakelijkheid is een belangrijke stap bij de implementatie en de transfer van wat men opgenomen en verwerkt heeft.

Implementatie betekent dat het geleerde op de gewenste manier wordt toegepast in de situatie en binnen de relaties die men voor ogen had bij de start van de leerweg.

Transfer van kennis en vaardigheden betekent dat men het geleerde kan toepassen in nieuwe situaties, zonder dat men voor iedere situatie een nieuwe opleiding of training moet volgen

Dat iemand nieuwe dingen opneemt en ervaart in een cursusruimte, op een training, op de hogeschool, is boeiend maar onvoldoende. De cursus is immers niet het doel, het is een middel. De veranderingen - hoe klein ook en die het resultaat zijn van een volledig leerproces moeten in andere situaties werkelijkheid worden. Door aandacht te besteden aan de leernoodzakelijkheid wordt tegelijk de vraag gesteld en beantwoord wat met het geleerde moet en zal gebeuren. Implementatie en transfer krijgen daardoor 'grond'.

Nog te weinig lerenden worden aangestuurd om de nieuwe kennis of vaardigheden om te zetten naar andere concrete situaties waar die zaken moeten worden toegepast. Nog te vaak wordt dat zonder begeleiding overgelaten aan de deelnemer.

Leernoodzaak zelf creëren

Noodzakelijkheid komt niet vanzelf. Indien je zeer goed waarneemt kan je reageren op de eerste signalen. In de meeste situaties is het nodig om nadrukkelijk zelf te zorgen voor een gevoel van noodzakelijkheid.

- Creëren van leernoodzakelijkheid start met het formuleren van de leervraag. *Welke behoefte ervaar je en op welke vraag wil je een antwoord? Wat maakt deze vraag een leervraag voor jou (= een vraag die je werkelijk aanzet om te leren)?* Maak voor jezelf en voor anderen, iedere vraag duidelijk en concreet. Hoe scherper de vraag hoe duidelijker het wordt of ze vertrekt vanuit interesse of uit noodzaak, dan wel of beide elementen reeds aanwezig zijn. Het formuleren van een leervraag hoeft echt niet beperkt te zijn tot formele aanleersituaties. Het leven biedt ons regelmatig de gelegenheid om onszelf de vraag te stellen: *"Wat is de vraag waar het hier voor mij om draait? Waar is het mij nu echt om te doen?"* Met je partner of de kinderen overleggen of er nu wel of niet een hond in huis komt, is een leermoment van zodra je de vraag stelt: *"Waar is het ons in deze situatie nu echt om te doen?"*
- Een volgende stap is het doorvragen, enerzijds naar de concrete leerdoelen en anderzijds naar de aanpak = de methoden en de middelen die je zal inzetten om zo efficiënt mogelijk het doel te bereiken. Stel duidelijke vragen, aan jezelf, aan anderen. *Wat wil je concreet bereiken? Hoe belangrijk is het voor je dat je dit bereikt? Wat verlies je als je dit niet bereikt? Wat denk je te bereiken als je het op deze manier aanpakt? Wat is je ideaal?*
- Bespreek vooraf het nut van wat er kan worden geleerd. Ben je diegene die formeel gaat 'leren' (bv. een cursus of een opleiding volgen), bespreek dat dan met je partner, een vriend, een leermaatje of je opdrachtgever. Ben je de opdrachtgever, een collega, een vriend of het leermaatje van de lerende, spreek deze laatste dan aan alvorens die de opleiding aanvat. *Wat wil jij dat er voor jou inzigt?*

Wat ga je doen met hetgeen je dan zult hebben geleerd? Welke afspraken kunnen we nu reeds maken?

- Voor leidinggevend: je kunt de werkomgeving zodanig vormgeven dat leren noodzakelijk wordt. Via jobsrotatie bijvoorbeeld = zet mensen op een andere plek, niet omdat het voor het werk echt nodig is maar om het leerpotentieel van de betrokkene te activeren of actief te houden.
- Bij trainingen en opleidingen kan de leeromgeving zo worden ingericht dat de deelnemers worden uitgedaagd om iets te doen met wat hen wordt aangeboden. Bijvoorbeeld: de opdracht geven dat ze een mindmap aan de muur hangen van hun huidige situatie zodat trainer en deelnemers regelmatig kunnen verwijzen naar dat overzicht. Of, de omgeving gaandeweg "verarmen" (stoelen weg, tafels weg, bord weg, ...) zodat de deelnemers verplicht worden keuzes te maken.
- De leraar, opleider, trainer of instructeur kan in de aanpak leernoodzakelijkheid inbouwen, via: een spel, een groepswork, een avonturenroute, een persoonlijke uitdaging, een spiegel voorhouden, concrete cases laten inbrengen en er aan werken. Zij kan opdrachten geven om thuis of op de werkplek uit te voeren, een strikte deadline opleggen voor het afwerken van een taak, enz.
- Een erg efficiënte manier om nieuwsgierigheid en leernoodzaak te combineren is een project opzetten: een boek schrijven; een website bouwen; een bijdrage leveren als vrijwilliger; lesgeven in een ngo; een politicus steunen bij de volgende verkiezingen; een betoging mee organiseren; enz.. Ontwerp voor een leervraag een project en maak daarvoor een planning. Deel je project met anderen (sociale steun).¹⁴

¹⁴ Lees de paragraaf 'Een kei worden op een bepaald terrein? Vertrek bij het eindpunt' in het hoofdstuk '*Effectiever leren en het leerkompas*'

Dwang omzetten in een noodzaak of een kans

Wanneer de druk echter té sterk wordt, spreek je niet meer van noodzaak maar van 'dwang' of 'dreiging'. Dan voel je geen mogelijkheid meer om te weigeren. Dan zal er ook weinig of geen ruimte zijn voor nieuwsgierigheid.

Er zijn jobs waar het leren van nieuwe technische of administratieve vaardigheid een verplichting is. Je kunt er niet onderuit, je moet over die kennis beschikken om de job naar behoren te kunnen uitvoeren. Op het eerste gezicht is hier sprake van dwang of een negatieve stimulus. Als je dit zo ervaart, zal dat ook zo in je werken en zal je leren beperkt blijven. Het kan ook anders. Je kunt dit aangrijpen als een aanbod, als een kans of een uitdaging en het voor jezelf als een noodzaak invullen. Het leren zal in dat geval vollediger zijn.

Het mechanisme om van een verplichting of een dwang een noodzaak te maken, speelt bv. ook wanneer je de confrontatie met een ernstige ziekte of een plotse scheiding ziet als een signaal en kiest om je levenswijze te veranderen (= omvormen tot een gekozen noodzaak).

Zelfs in de meest extreme situaties van dwang zijn mensen er in geslaagd om de situatie te herbekijken en om te zetten in een noodzaak of een opportuniteit om te leren. Sterke voorbeelden zijn de ervaringen en de reacties van Victor Frankl in Auschwitz (*Man's Searching for Meaning*, 1959) en van Nelson Mandela op Robbeneiland (*Amandla!* en *Long Walk to Freedom*). Beiden zijn wijzer uit de extreem negatieve situatie gekomen. Van hen kan je leren hoe je het, ondanks de vele tegenwerpingen die je zou kunnen maken, toch kunt doen.

Een andere 'bril' opzetten, met andere ogen kijken naar jezelf, naar anderen en naar de situatie, is een effectieve stap.

- Kijk in de spiegel en zie jezelf als iemand die weliswaar nu onder druk staat maar die niet in de slachtoffer-val wil trappen of in de machtsstrijd-val. Kijk veeleer naar je 'kracht' dan naar je

'macht' (waar-over je niet beschikt in de huidige situatie), kijk veeleer naar wat je al hebt en kunt dan naar wat je nog mist, kijk naar wat je al gepresteerd hebt en besef dat je dat nog kunt uitbreiden.

- Kijk naar wie jou 'dwingt' als naar een persoon die op dit ogenblik een bepaalde 'rol speelt'. Ga niet stiekem op zoek naar de zwakke plekken om hem daar te 'prikken' ('terroristje spelen'), dat is ook machtsstrijd. Het is vaak als een muur die plots op je pad staat: je hoeft er niet tegenaan te lopen of hem af te breken, je kunt er ook over of rond.
- Kijk naar de situatie als een samenspel van gegevens, een netwerk van gevolgen die jou sterk begrenzen. Weet dat je steeds deel uitmaakt van systemen. Wanneer je in opstand komt tegen een dwangmaatregel ben je bezig het systeem te voeden en vorm te geven. Herdefinieer het systeem dan krijgt het een andere vorm.
- Besef dat het interafhankelijk proces tussen jou en de mensen in je omgeving betekent dat jij een aandeel hebt in dat wat er nu gebeurt en de wijze waarop het nu gebeurt. Jij hebt een aandeel en de anderen hebben een aandeel. Jij hebt een sleutel in handen!
- Hulp vragen is belangrijk doch doe dat vanuit zelfstandigheid, vanuit het besef dat je gelijkwaardig bent aan de hulpverlener. Daarbij moet je vaak een maatschappelijk obstakel over: je wordt geconfronteerd iemand die oh zo graag een 'expert' is en jou (onbewust) in de rol van de hulpeloze of de onwetende wilt houden
- Effectief leren begint met het realistisch aanvaarden dat je iets niet weet, iets niet kunt, dat je beperkt wordt, en dat je niet onmiddellijk over de juiste middelen beschikt om dat te veranderen.¹⁵ Doch tevens met het besef dat je over voldoende kracht beschikt om *op zoek te gaan* naar een oplossing en naar middelen, ook al zie je op dit ogenblik nog geen uitweg.

¹⁵ Lees meer in: *De Held met de Duizend Grenzen en Uitdagingen*

5. *Leerrijk en leerarm*

Wat kenmerkt een leerrijk persoon?

Een leerrijk mens heeft een leerrijk zelfbeeld, d.w.z. een beeld dat zegt dat zij op dit ogenblik O.K. is, bezig is veel te leren en nog veel kan leren. Ze beleeft het leven als een eindeloze en boeiende leertocht waarbij er nooit definitieve antwoorden worden bereikt.

Een leerrijk persoon ervaart dat 'leren' op ieder moment gebeurt, om het even op welke plek zij staat, met wie zij samen is en om het even in welke relatie zij op dit ogenblik tot de ander staat. Ze kan belangrijke lessen leren van hen die in het dagelijks leven niet als 'leraar' bekend staan: kinderen, verpleegsters, mensen met een ernstige beperking, asielzoekers, bedelaars. Het draait er om oordelen achterwege te laten en aan die persoon de juiste vraag te stellen.

Haar gevoelsleven beschouwt ze als een belangrijk kompas en ze doet inspanningen om haar gevoelsleven te ontwikkelen. Ze leeft nieuwsgierig en staat steeds open voor onverwachte ervaringen en vreemde indrukken. Ze kijkt regelmatig verwonderd de wereld in met ogen die het 'onverwachte' en zelfs het 'onmogelijke' willen ontdekken. Ze geniet er van zich te laten verrassen. Ze kan volop genieten van het feit dát ze leert en ze kan het kind in zich uitbundig laten leven. Ze kan genieten om iets te leren dat ogenschijnlijk (voor de sociale omgeving) geen enkel nut heeft; bv. genieten van 'niets doen'.

Een leerrijk mens zegt 'Ja' tegen het leven. Ze staat open voor alle vormen van creativiteit die haar leren kan bevorderen. Ze zegt 'Ja' tegen ieder creatief voorstel, hoe vreemd het ook klinkt, en probeert het uit. Zo zoekt ze haar eigen weg om uitdrukking te geven aan wat ze voelt en denkt.

Een leerrijk mens stelt heel veel vragen, aan zichzelf en aan anderen. Ze wil zichzelf beter leren kennen en haar persoonlijkheid, haar talenten en mogelijkheden ten volle ontwikkelen. Ze wil daarbij tot

haar uiterste gaan. Ze wordt gedreven door een ideaal, een droom die ze wil realiseren. Ze weet dat dromen realiseerbaar zijn in de mate dat ze dat zelf gelooft en ze daar de nodige stappen voor zet, "Niet het feit dat het een droom is maakt dromen onmogelijk maar mijn ongelooft."

Een leerrijk persoon leert uit de fouten die zij maakt. Zij weet dat ze fouten zal blijven maken en dat ze daardoor zal blijven leren. Ze heeft een goede methode ontwikkeld om van haar 'stommiteiten' te leren. Ze spreekt in termen van 'aandeel' en 'verantwoordelijkheid' en 'gemiste kans' en 'uitdaging', niet in termen van 'schuld' of 'fout'.

Ze tracht zoveel mogelijk haar oordeel terug te houden en spreekt niet in neerbuigende termen over haarzelf of over anderen.

Een leerrijk persoon kan gepassioneerd raken voor iemand, voor een ideaal, voor een zaak. Toch bepalen haar emoties niet als enige de richting van haar leerkompas. Ze laat zich leiden door een positief toekomst-perspectief op het leven. Ze kan genieten van het materiële maar is daar geen slaaf van, laat staan een gevangene.

Een leerrijk mens wil best anderen helpen maar hoeft zich voor Reddersgedrag. Ze kan de verantwoordelijkheid van de ander bij de ander laten. Ze snelt niet ongepast ter hulp. Zelfs al ziet ze hem worstelen met sterke innerlijke twijfels en pijn lijden. Haar reactie is: authentiek aanwezig blijven en de juiste vraag stellen.

Een leerrijk persoon leeft zelfstandig in het besef dat ze voortdurend een interafhankelijke verbinding heeft met anderen. Ze loopt niet slaafs 'meesters' achterna, staat kritisch tegenover diegenen die zich als 'leraar' aandienen en kijkt vooral naar wat anderen *doen* en minder naar wat ze zeggen dat ze kunnen. Ze weet haar denken en voelen en handelen met elkaar te verbinden. Bovenal, ze kan loslaten! Wu-wei¹⁶ Ze weet dat stevig vasthouden, van wat dan ook, het leren belemmert.

Een leerrijk mens zegt (waarschijnlijk) op het einde van haar leven niet: "Ik heb spijt dat ik dit niet heb gedaan: ..." Dit is het resultaat van een leven waarin zij een oog heeft voor opportuniteiten. Zij

¹⁶ Lees meer in: *Wu-wei - Bereik meer met actief niet-doen*

springt op een traag voorbijrijdende trein die de mogelijkheid aanbiedt een andere weg op te gaan. Net zoals de Pad-vinder/Weg-vinder houdt zij regelmatig halt om te kijken waar ze staat en wat zich nu aandient. Zij hoeft niet te wachten tot ze aan een duidelijk gemarkeerd kruispunt komt. Iedere levensweg kent zijwegen, olifantenpaadjes of nauwelijks zichtbare kleine paden. Zij weet dat op iedere plek waar zij halt houdt zij haar volgende stap in alle richtingen kan zetten, haar kompas heeft 360°.

Een leerrijk mens is met dit alles niet gevrijwaard van angsten of onzekerheden. Het verschil met een leerarm mens is dat de leerrijke leert uit haar angsten en er zich niet door laat verlammen.

Leerarmoede

Leerarmoede verwijst naar de beperkende manier van leren niet naar het beperkt bezit van kennis of gegevens, of onhandig zijn! Leerarmoede verwijst naar het onvoldoende efficiënt en effectief leren, het onvruchtbaar omgaan met kennis en gegevens, om het even hoeveel kennis de betrokkene bezit. Leerarmoede verwijst naar beperkend leren, naar een beperkende leerhouding. Leerarmoede $\neq$ kennisarmoede. 'Kennis-armoede' verwijst naar een schrijnend tekort aan kennis maar daar gaat het in deze tekst niet over.¹⁷

Bij leerarmoede is niet de schoolse opleiding die de betrokkene heeft doorlopen doorslaggevend, niet het diploma dat hij heeft gehaald, maar de manier waarop hij omgaat met leren in het leven. Laaggeschoolden kunnen leerrijk zijn en hogeschoolden leerarm.

Leerarmoede is het gevolg van een combinatie van factoren: een gebrek aan leervaardigheden; een leerarme, weinig uitdagende omgeving; een autoritaire aanpak van begeleiders die nieuwsgierigheid onderdrukt; te weinig ruimte om te experimenteren, te spelen en te ontdekken; geen waardering krijgen voor de leer-inspanningen;

¹⁷ Een leerrijk mens weet dat zij altijd kennis tekort zal hebben. Maar dat beleeft ze niet als 'armoede', wel als het startpunt van de zoektocht naar de gewenste kennis.

reacties moeten incasseren die het zelfvertrouwen ondermijnen; enz. Deze combinatie vind je zowel in maatschappelijk gegoede gezinnen als in sociaal achtergestelde contexten.

Leerarmoede zorgt er voor dat mensen geen grote eisen stellen aan zichzelf en aan anderen en dat ze slechts een beperkte invloed hebben op hun omgeving. Leerarmoede maakt mensen afhankelijk van anderen die meer kennis en vaardigheden bezitten (of die beweren dat ze die bezitten, "Kennis is macht"). Leerarmoede maakt mensen tot analfabeten voor de lessen van het leven! Zich een informatica-analfabeet voelen kan vreselijk zijn en een sociaal-analfabeet zijn is erg maar als een leven-analfabeet opgroeien is veel erger.

Leerrijke mensen en hun grenzen

Heeft de leerrijke mens andere grenzen dan de leerarme persoon? Neen, de leerrijke wordt net als de leerarme geconfronteerd met de vier soorten grenzen.¹⁸ Wel is het zo dat de leerrijke mens die grenzen positief weet te beïnvloeden. Zij heeft een realistisch beeld van welke grenzen zij kan verleggen en welke niet.

Zij loopt niet tegen de grenzen aan, zij ontmoet haar grenzen!

Zij strijdt niet tegen obstakels maar weet dat ze vaak om het muurtje heen kan. Moeilijk misschien, maar ze kan er omheen. En zelfs indien ook dát niet zou lukken dan nog zoekt zij een alternatieve weg.

Sommige fysieke grenzen zijn ook voor een leerrijk persoon moeilijk te verteren of erg pijnlijk. Een leerrijk mens wordt net zo goed getroffen door een ziekte of een ongeval als een leerarm persoon.¹⁹ Doch zij zal zich door die grens niet laten verlammen. Evenzo zal een leerrijk persoon zich niet afhankelijk maken van of zich laten bepalen door haar sociale omgeving.

¹⁸ Zie het tweede uitgangspunt: 'Leren is begrensd' van het hoofdstuk 'Enkele uitgangspunten m.b.t. leren'

¹⁹ Itzhak Perlman werd op zijn 4 jaar getroffen door polio en moest zijn ganse leven op krukken lopen en in een rolstoel zitten. Toch is hij uitgegroeid tot een van de aller-grootste meesters van de viool. https://nl.wikipedia.org/wiki/Itzhak_Perlman

Een leerrijk mens weet dat iedere begrenzing gepaard gaat met een groot aantal mogelijkheden die ze kan ontdekken wanneer ze ‘om de hoek’ kijkt. Daarnaast heeft ze een goed inzicht in haar behoeften. Zonder omkijken ingaan op *primaire* behoeften levert nieuwe grenzen op, dat weet ze.²⁰ Het ontdekken en uitdrukken van haar *fundamentele* behoeften biedt haar een poort naar nieuwe mogelijkheden. Zij gaat op zoek om daar een positieve voldoening voor te vinden.

Wie ‘ben’ je?

Een leerrijk mens is zich bewust dat haar ‘*identiteit*’ een constructie is die voortdurend verandert al ziet ze (zoals iedereen) die verandering maar na een tijdje of na een crisis.

Het is gezond om een helder beeld te hebben van wie je ‘bent’ ... *op dit moment*. “Ken jezelf” herhalen sommigen.

Het is echter ongezond om je vast te klampen aan dat beeld.

Je ‘bent’ niet iemand, je ‘vormt’ iedere dag je ‘zelf’.

Je ‘zelf’ is geen uniek ‘iets’ dat bij de conceptie of de geboorte als een vast gegeven verschijnt. Ja, je ervaart in jezelf - in je ‘zelf’ - elementen die reeds bij de geboorte aanwezig waren en die zich gedurende je leven trachten te verwerklijken: je talenten, je ‘eigen kracht’, een grondhouding, iets als een ‘kern’ of een ‘uniek wezen’. Het verwezenlijken (ver-wezen-liken = tot je wezen maken) van je mogelijkheden lukt makkelijker of moeilijker afhankelijk van de context waarin je opgroeit. Je context heeft namelijk een grote invloed op hoe leerarm of leerrijk je door het leven gaat. Toch heeft je context van vroeger niet het laatste woord. Iedere dag beweegt je context en bestaat de kans om leerrijker te worden, om het even hoe leerarm je bent opgegroeid. Daarenboven, je kunt zelf je context wijzigen.²¹

Een leerrijk mens is zoals iedereen een wezen met beperkingen. In de

²⁰ Bv. onder de behoefte aan zoet schuilt vaak de behoefte aan graag gezien worden of de vraag naar intimiteit. Onder iedere verslaving zit een fundamentele behoefte.

²¹ Lees ook: *Ontmoetingen met je ‘zelf’ - Wat kunstenaars je aanbieden*

beperkingen schuilen echter de ‘duizend mogelijkheden’.²² *The sky is not the limit. Your love - for yourself and for others - will show the limit.* Je liefde om te leren en tot aan je grenzen te gaan, duwt iedere beperking een beetje voor je uit. Jij bepaalt mee je grenzen. Een leerrijk mens leeft ‘grenzeloos’, dit betekent: zij ontdekt de ‘grenzeloze leegte’ die haar uitnodigt om door haar gevuld te worden.

²² Lees meer in: *De Held met de Duizend Grenzen en Uitdagingen*

6. Leerrijk mét onzekerheid en twijfels

De Twijfelzaaier

De *Twijfelzaaier* is de persoon of de situatie die je pijnlijk confronteert met je onmacht of erg lastige vragen of sterke twijfels in jou oproept. Je twijfelt aanhoudend of de dingen wel correct zijn. De vragen roepen gevoelens in je op die je niet zomaar opzij kunt zetten, die je achtervolgen, waarvan het onderdrukken veel energie kost. Het zijn vragen en gevoelens waarop je geen antwoord weet of waarop je het antwoord eigenlijk al wel kent maar waarvoor je bang bent.

Als iets 'wetenschappelijk bewezen' is, voelen we meer zekerheid. Hoe komt 'kennis met maximale zekerheid' tot stand? Wat maakt dat een wetenschapper ons zekerheid verschaft? We gebruiken de wetenschapper als profeet, als zekerheid-brenger. Ze *moet* ons (een externe) zekerheid geven. We verheffen haar zo hoog dat ze geen onzekerheid mag tonen, want dan is ze geen wetenschapper meer.

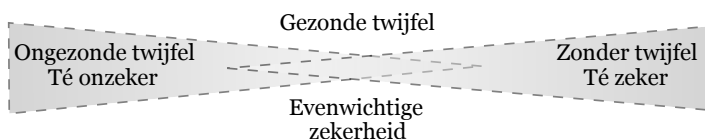
Isabelle Stengers²³: *"Het gaat er minder om wát de wetenschappers doen dan wel hoe ze het doen. De ware wetenschappelijke inventiviteit bestaat, zo merk ik, uit het creëren van nieuwe vragen. Serieuze wetenschappers spreken nooit in termen van "Wij weten", maar in termen van "We kunnen nieuwe vragen stellen". Het gaat om de vraag en niet om een eens en voor altijd vast te stellen "waarheid". Integendeel, een wetenschappelijke uitspraak is juist vooral belangrijk vanwege de nieuwe mogelijkheden die zij ontvouwt. In de maatschappij wordt het dynamisch karakter van de wetenschap niet goed begrepen. Bij leken bestaat het idee dat 'de wetenschap' een geheel van 'ware kennis' is. Dat is een gevaarlijk misverstand."*

²³ I. Stengers is auteur van 'Macht en wetenschappen' VUBpress 1998. Samen met I. Prigogine (Nobelprijswinnaar) schreef zij 'Orde uit chaos' en 'Tussen tijd en eeuwigheid'.

Evenwichtige zekerheid en gezonde twijfel

Kan twijfel gezond zijn? In welke mate? Is het realistisch te streven naar een leven zonder twijfel? Hoe zeker is zekerheid? Toont zekerheid zich in een vastberaden, stellende houding? Is een vragende houding een teken van onzekerheid? Of net een uiting van een gezonde wetenschappelijke basishouding? Tot waar is het stellen van vragen 'gezond'? Vanaf welk punt is er sprake van een 'ongezonde' situatie, van 'ongezonde twijfel'?

De tegenstelling twijfel—zekerheid is een onjuiste weergave van de werkelijkheid. De extremen zijn *ongezonde twijfel—zonder twijfel* en *té onzeker—té zeker*. Het evenwichtige midden is: *gezonde twijfel en evenwichtige zekerheid*.



In een evenwichtig gevoel van zekerheid zit altijd een portie gezonde twijfel, een stukje gezonde onzekerheid. Steeds opnieuw sta je voor de keuze hoe je je in een concrete situatie zult opstellen; hoeveel onzekerheid je toelaat en hoeveel je met zekerheid wilt en kunt stellen. Ongezonder wordt het wanneer je teveel naar één van de twee uitersten neigt; wanneer je te lang twijfelt en dreigt je in het twijfelen te nestelen of wanneer je je te zeker waant en niet duldt dat de zaken nog in vraag worden gesteld.

Een gezond onrustige geest is de start van leren

Vragen stellen, twijfelen, ideeën verzamelen, meer vragen stellen, weer twijfelen, keuzes maken, kritische feedback aanvaarden en keuzes herzien, de zaken opzij leggen en laten rusten, na een tijdje terug oppakken, meer vragen stellen, ... enz. het is allemaal deel van een gezonde onrust. Ik spreek van gezonde onrust en gezonde twijfel

wanneer je wakker ligt van zaken die er - voor jou - echt toe doen én je het niet houdt bij wakker liggen alleen. Je kiest er voor om een moeilijke situatie, een lastige vraag of een probleem niet ongekend, ongezien, onbesproken, onbeantwoord te laten. Je wilt het niet laten bij louter vaststellen dat er een stevige moeilijkheid is, een groot obstakel of een flink probleem. Je wilt er wat aan doen, al weet je op dit ogenblik niet hoe je het moet aanpakken. Soms weet je niet waar te beginnen. Je weet wel dat je niet rond de pot wilt blijven draaien en dat je de koe bij de horens wilt vatten. Vaak werd je reeds eerder geconfronteerd met dezelfde moeilijkheden, hetzelfde obstakel, hetzelfde probleem. Ditmaal wil je het niet voorbij laten gaan. Je wilt dat het écht verandert. Je zult daarbij het 'gewone denken' over dat probleem moeten verlaten. Je zult misschien heilige huisjes moeten omver lopen. Relaties komen daarbij onder druk te staan. Wie zijn je échte vrienden? Maakt dit alles je vandaag onrustig? Dat is gezond.

Echte obstakels, vragen of problemen¹⁾ worden aangepakt door mensen die gezond onrustig zijn. Wie gerust is in de dingen zal zich niet inzetten om zaken te veranderen. Gezonde onrust leidt tot gezonde zekerheid en houdt het midden tussen ongezonde onrust en ongezonde onzekerheid.

Bij ongezonde onrust of ongezonde twijfel, stel je meestal jezelf in vraag, "Waarom ik?", "Kan ik dat wel?" Je blijft klagen en jezelf herhalen. Je blijft in rondjes draaien rond iets dat een probleem zou kunnen zijn zonder dat je dat punt werkelijk vat. Je houdt er een onrealistische visie op na en belandt in een neerslachtige toestand. Niet zelden kom je zo terecht in een neerwaartse spiraal.

Bij ongezonde zekerheid bouw je op uitgangspunten die geen tegenspraak dulden en geen twijfel toelaten. Je verschuilt je in een ivoren toren of je geraakt 'bevroren'. Je kunt dan niet meer worden geraakt, je voelt je veilig. Zo hou je zowel de problemen als de oplossingen als veranderingen ver van je af.

De ‘eigen kracht’

Op een moment van grote onzekerheid of aanhoudende twijfel zie je geen uitweg meer, geen horizon, geen pad meer want het is mistig en donker. Indien de situatie lang aanhoudt en je er niet efficiënt en constructief mee omgaat dreigen angst en depressie.

Zover laat een leerrijk mens het niet komen. Innerlijke onzekerheid is een hulpvraag van een behoefte in jou. De eerste stap is bijgevolg te luisteren naar wat je écht nodig hebt. Waar vraagt je behoefte naar en hoe kan die worden bevredigd zonder in onrust te schieten? Wellicht is je behoefte eerder te vinden in het doel ‘ik wil innerlijke rust bereiken’ en minder in ‘ik wil alle details kennen’.

De leerrijke persoon weet dat onzekerheid voorkomt uit een drang naar te grote zekerheid en dat die drang voorkomt uit een innerlijke onzekerheid. Het is een cirkelbeweging waarin je gevangen zit! Het is een *overlevingspatroon*. Denken dat je onzekerheid kunt doen verdwijnen door meer kennis en zekerheid te verzamelen is meer van hetzelfde en leidt uiteindelijk tot meer onzekerheid.

Net zoals je zelf je ‘feiten’ creëert²⁴, creëer je ook je zekerheid of onzekerheid zelf. De cirkel té *onzeker—te grote zekerheid* wordt gevoed door het onrustig op zoek gaan naar meer en meer informatie, door voortdurend bezig te zijn met het idee ‘ik voel me onzeker’, door bezig te zijn met wat je *niet* wilt, door teveel vragen te stellen zonder een antwoord af te wachten, door nooit niet-bevestigende vragen²⁵ te stellen.

Onzekerheid wordt doorbroken door ‘in het midden’ te gaan staan. Dat is de plek van je ‘eigen kracht’ en je zelfvertrouwen. Wie in haar ‘eigen kracht’ zit, kan op een correcte manier omgaan met *macht* en invloed, met gevoelens van *onmacht*, onzekerheid en twijfels en met de neiging tot *machtsstrijd*. In de strijd gaan betekent vechten tegen

²⁴ Lees meer. in: *Hoe je zelf ‘feiten’ creëert - Vier soorten feiten*

²⁵ Lees hierover meer in: *De kunst van het vragen en het Vragenkompas*

mensen die je ervan beschuldigt dat ze jou onzeker maken of tegen een situatie die je de schuld geeft. *In je eigen kracht zitten*, is niet 'meer macht voelen' maar je sterk voelen zonder de ander of de situatie te 'overwinnen'. Bekijk het leven en je actuele situatie niet als een strijd maar als een uitnodiging om te leren flexibel en soepel om te gaan met wat er op je af komt, wat er ook gebeurt. Wie soepel (re)ageert hoeft niet alle antwoorden of goede oplossingen te kennen. In je eigen kracht zitten betekent immers ook durven om op een gepaste manier hulp te vragen. Dat doe je zonder vanuit onmacht te vertrekken, zonder je te gedragen als 'slachtoffer'. Je weet wat je op dit ogenblik kunt én wat je niet kan; je kent je beperkingen en je begrenzingen: "Met déze talenten, kwaliteiten en déze beperkingen kan ik mij volledig ontwikkelen en mijn weg gaan." Belangrijk daarbij is om trouw te zijn aan jezelf, aan wat je belangrijk vindt, aan je gevoelens, behoeften, verlangens, gedachten en je intuïtie. Je verleden aanvaarden als een gegeven en beseffen dat jouw toekomst wordt bepaald door jouw keuzes vandaag. Je neemt de verantwoordelijkheid voor de plek waar nu je voeten staan (letterlijk en figuurlijk) en voor de richting die je kiest voor je volgende stap en je aanvaardt de consequenties daarvan. Wanneer je in je eigen kracht zit wijs je niet onmiddellijk naar anderen of structuren wanneer iets fout loopt of gevoelens van onzekerheid het gevolg lijkt van een situatie. Je pakt eerst het eigen aandeel aan.

Wanneer je beseft dat je 'macht' hebt over anderen, dat je invloed hebt en dat anderen ook 'macht' hebben over jou, dat ander jou beïnvloeden, kan je kiezen door wie en op welke manier je je laat beïnvloeden (bv. via de sociale media).

Leerrijker omgaan met onzekerheid en twijfel

Leerrijker worden betekent niet dat je ongelimiteerd kennis en vaardigheden bezit en nog minder dat je beschik over ‘maximale zekerheid’. Leerrijk slaat op effectiever leren omgaan met al wat het leven biedt en dus ook met de onzekerheden, de niet-verwachte gebeurtenissen, de wisselvalligheden, de onaangename momenten en de pijnen in het leven. Een van de elementen waar leerrijke mensen efficiënt mee leren omgaan is ‘onzekerheid’, ‘twijfels’ en het ‘niet (meer) weten’. Het is uiteraard lastig wanneer de onzekerheden en twijfels onaangekondigd komen of op een moment dat jij het niet hebt ingepland. Dit laatste is echter hun kenmerk. Wil je leren omgaan met onzekerheid dan is het nodig om flexibel om te gaan met structuren en agenda’s. ‘Loslaten’ is niet een actie die je op een door jou gekozen moment uitvoert. Wu-wei, leer wanneer je niet moet interveniëren, niet iets moet organiseren!²⁶ Voor een leerrijk mens is ‘loslaten’ deel van iedere actie, van iedere keuze en iedere beslissing. Ze kan met ‘evenwichtige zekerheid’ beslissen; dat is zekerheid waar een beetje onzekerheid mee ingecalculeerd is. Beslissen in onzekerheid is een noodzakelijke kunst in het leven, heeft ze geleerd.

Een leerrijk mens bouwt onzekerheid en niet weten in in haar leerproces als noodzakelijke elementen om te kunnen groeien. Ze weet dat ze nieuwe kennis enkel kan ontdekken wanneer ze bekende paden verlaat. Experimenteren vertrekt immers vanuit het niet weten.

De leerrijke houding is per definitie een houding waarin het rationele en het emotionele naar een evenwicht zoeken. De leerrijke mens neemt de vragende houding aan. Zij stelt de ‘juiste’ vragen, roept gezonde twijfel op, ondersteunt ook zekerheden doch niet de verwaande zekerheid. Zij leert zichzelf te bevragen zonder in een ongezonde twijfel terecht te komen.

²⁶ Lees meer in: *Wu-wei - Bereik meer door actief niet-doen*

Creativiteit is een gebied waar je leert om te gaan met onzekerheid en twijfels als normale verschijnselen. Vooral kunstenaars ontwikkelen vaardigheden om onzekerheid te gebruiken als basis voor hun onderzoek: de schilder voor het witte canvas, de componist voor een leeg blad met horizontale lijnen, de beeldhouwer met z'n neus voor een grote steen, de danser in een grote lege zaal met muziek die ze nog niet kent. Ga eens te rade bij een kunstenaar en vraag hoe zij onzekerheid omzet in een creatieve actie. Ga zelf op creatief onderzoek. Het resultaat is niet belangrijk (niemand hoeft het te zien) wél dat je, hoe eenvoudig ook, creatief aan de slag gaat.

Een veilige leersituatie? Jij bent medeverantwoordelijk

Het gebeurt wel vaker dat iemand zich op een bepaald moment niet veilig voelt in een groep of tijdens een oefening of bij de aanpak van een begeleider of bij hoe iemand zich gedraagt (wat sommigen als 'kwetsend' of 'aanvallend' aanvoelen).

Wie is er verantwoordelijk voor de situatie? Wie is verantwoordelijk voor het gedrag van de deelnemers in een leersituatie (opleiding, cursus, training, workshop, stage, therapie)? De meesten van ons zijn opgegroeid, gesocialiseerd en geschoold op een manier die van ons passieve wezens maakte tijdens het leerproces. "De meester (leraar, begeleider, trainer, therapeut) dient te zorgen dat alles veilig verloopt!" Met deze visie leer je niet dat je mee verantwoordelijk bent voor de situatie. Aanleren/leren is een interactief, elkaar beïnvloedend proces.

In een leersituatie gaat het niet om het begrip 'veiligheid' zoals wanneer er een gevaar dreigt dat moet worden afgewend, het is geen strijd. Het gaat om een 'gevoel van veiligheid'. Ja, je kunt wijzen op verschillende concrete elementen die jou dit gevoel geven: het gedrag van anderen (deelnemers, begeleiders, de organisatie), de concrete context waar wordt gewerkt, de structuren. Waar het werkelijk om

draait is hoe de interacties verlopen en dan vooral hoe ieder voldoening krijgt voor zijn behoeften op dat moment en daardoor efficiënt en effectief kan leren. In een leersituatie heeft iedereen een bijdrage te leveren in het vormen van een omgeving die een ‘veilig gevoel’ geeft, ook jijzelf. Een gevoel van veiligheid is erg subjectief en het resultaat van de persoonlijke geschiedenis van de betrokkene én van de interacties op dat moment.²⁷

Laten we eens kijken wat jij kunt bijdragen aan een gevoel van veiligheid in om het even welke situatie.

Het is jouw verantwoordelijkheid om te leren ...

- *je goed voor te bereiden* op de aanleer/leersituatie zodat je weet wat je wilt leren, je met een open geest in de situatie stapt en zelf zorgt voor de basis van een gevoel van veiligheid,²⁸
- *op te komen voor jezelf* zodat je wordt ‘gezien’ en ‘gehoord’, o.a. door vragen te stellen, bv. wanneer iets niet duidelijk is of wanneer de eerste tekenen van een gevoel van onveiligheid bij je opkomen,
- een *gezonde communicatie met jezelf* te onderhouden, zodat jouw gevoel van eigenwaarde en je zelfvertrouwen kunnen stijgen (bv. door niet op je eigen kop te kloppen wanneer je weer eens een fout hebt gemaakt of weer eens niet assertief hebt gereageerd maar jezelf liefdevol aan te spreken),
- het onderscheid te leren tussen *verbindend-assertief* ‘neen’ zeggen en een agressief klinkend ‘neen’,
- te weten wanneer een reactie van de ander werkelijk *voor jou persoonlijk* is bedoeld dan wel de intentie draagt om te focussen op het onderwerp en dit erg kritisch te benaderen,²⁹

²⁷ Je ‘persoonlijke geschiedenis’ is het *geheel* van je biologische geschiedenis, de geschiedenis van je plaats in de familie, je sociale geschiedenis, je leergeschiedenis, de geschiedenis van al je relaties, de geschiedenis van je successen en van je mislukkingen, de geschiedenis van kwetsuren, enz.

²⁸ Je vindt zestien tips in: *Goed begonnen is half gewonnen*

²⁹ Lees meer in: *Hoe hou je het gesprek ‘in het midden’?*

- te wijzen op het *gedrag* van de ander en niet te beweren dat hij zo 'is'; gedrag kan veranderen, bij wie je 'bent' is dat moeilijker, denk er aan: niemand wordt als racist geboren, je gedraagt je zo gaandeweg vanuit een leerproces (meestal een leerproces met angst als ingrediënt),
- zicht te krijgen op *je eigen gedrag* en om te gaan met *je emotionele reacties* waarbij je het onderscheid maakt tussen je gevoelens die je waarneemt en je emotionele reacties daarop,³⁰
- aandacht te hebben voor *jouw behoeften* die onder je gevoelens schuilen zodat je gericht de situatie kunt communiceren waar het in werkelijkheid jou om te doen is,³¹
- je daarbij *correct uit te drukken* (zowel verbaal als non-verbaal) zodat anderen op hun beurt geen aanstoot nemen aan jouw woordkeuze en taalgebruik,
- je tegelijk zoveel mogelijk *verbindend* uit te drukken zodat jouw antwoord bijdraagt aan een oplossing en niet aan een strijd,³²
- je aandeel te zien in *de interactie* zowel bij wat voorafging als bij wat er volgt door jouw reactie,
- de voorvallen die je erg negatief raken te zien als *obstakels die je kunt overwinnen*, meer nog, ze om te zetten naar leermomenten, naar (extra moeilijke) leermogelijkheden,
- *je gevoel te delen* met anderen en samen te onderzoeken of er niet iets scheef zit aan de structuren i.p.v. louter bij het individu waar je tegenover staat; het gedrag van mensen wordt ook beïnvloed door de waarden en normen in de maatschappij zoals die vorm krijgen in de structuren en (informele) regels,
- *hulp te vragen* aan de juiste personen wanneer je er niet uit geraakt of de situatie voor jou te lang aansleept,

³⁰ Over het belangrijk onderscheid tussen 'gevoelens' en 'emoties' lees je meer in: *Medeleven Empathie Mededogen*

³¹ Dit is een van de vaardigheden bij verbindende communicatie

³² Lees [hier](#) meer over verbindende communicatie, een heldere tekst van Erwin Tielemans

- *zelf een veilig contact te zijn* voor anderen; jij kunt iets voor anderen betekenen die ook vragen hebben rond veiligheid door voor hen een ‘veilige haven’ te zijn.

Al deze elementen spelen mee in het samen met anderen creëren van een ‘gevoel van veiligheid’ voor iedereen.

Voel je een “Ja maar ...” na het lezen van de vorige bladzijden? Stop met te wijzen naar anderen, stel een gepaste reactie (weer) niet uit, onderneem iets verbindend naar jezelf toe en naar anderen.

Leg je gevoel van veiligheid in veilige handen ... je eigen handen.

7. Hoe leerrijker worden?

Enkele suggesties

- Oefen in het stellen van vragen.³³ Je kunt zelf veel leren via iedere juiste vraag die je stelt. De leerrijke is diegene die in alle situaties een vraag durft te stellen.
- Verlang niet dat de ander je onmiddellijk begrijpt of dat jij de ander zonder meer begrijpt.³⁴ Hoed je er voor te denken dat je de ander hebt begrepen omdat je zijn woorden verstaat. We spreken niet met definities maar met een wolk aan associaties.³⁵
- Tracht het meningspel te vermijden. Het 'spel' dat gespeeld wordt wanneer iedereen zijn mening boven op die van een ander legt met de bedoeling om gelijk te hebben of om gezien te worden.
- Noteer af en toe de dingen die jou hebben geraakt. Om het even waar of hoe je het noteert, het noteren op zich helpt je al een stapje vooruit zelfs al vind je het papiertje even later niet meer terug. Beter: hou steeds een 'inspiratie-schriftje' bij de hand.
- Vraag raad aan mensen die jij als een leerrijk persoon ervaart. Ga meer om met leerrijke mensen en steel hun ideeën om leerrijk te worden. Lees hun biografie of zoek op YouTube.³⁶
- Wanneer je het niet meer weet, kijk dan af van anderen, je doet toch nooit exact hetzelfde als die ander. Afkijken en 'kennis stelen' is een zeer goede manier om te leren!
- Verander af en toe je context. Zorg er voor dat je in andere middens terecht komt, met andere mensen aan tafel zit of op een andere plaats zit. Ga tijdens een cursus of een vergadering eens op een

³³ Lees meer in: *De kunst van het vragen, en het Vragenkompas* of lees de *Vraag van de week* op mijn website

³⁴ Lees: <http://franciscagastmans.com/2020/03/23/de-ander-willen-...en-willen-worden/>

³⁵ Lees meer in: *Wat is een woordenwolk?*

³⁶ Een boeiend verhaal: het interview met [Bjarke Ingels](#)

andere stoel zitten. Doorbreek gewoontes. Je hoeft niet te wachten tot je met vakantie gaat.

- Zoek een manier om jezelf in een andere 'taal' uit te drukken. Zoek waar je die techniek grondiger kunt aanleren zodat je jezelf nog beter kunt uiten.
- Observeer kleuters en zie hoe zij leren. Ga in een speeltuin zitten en geniet er van hoe kleuters volhouden. Kijk daarna in de spiegel en zie jezelf als kleuter.
- Vraag een vriend of een vriendin om af en toe naar jouw verhaal te luisteren en om je feedback te geven.
Spreek af met een *leermaatje*.
- Noteer regelmatig je 'leerwinst', datgene wat je hebt geleerd én zoek middelen om dit toe te passen. Geef jezelf iedere week een geschenkje of een schouderklopje als beloning voor het vele dat je die week weer hebt geleerd.
- Ontwikkel samen met je partner of vriendin een eigen taaltje om fouten te benoemen en te bespreken. Een fout maken wordt dan bv. 'struikelen' of 'lekker dom gedaan' of 'een lesje gekregen'.
- Noteer of teken op een papier je ideaal, je droom, datgene wat je graag ooit zou willen bereiken. Toon dat blad vervolgens aan enkele mensen en vertel hen over jouw ideaal, over jouw droom. Hoe vaker je vertelt hoe levendiger je beeld wordt.
- Een van de meest efficiënte manier om te leren is ... lesgeven! Bied je aan als lesgever, spreker, trainer. Geef een korte workshop over een nieuw inzicht dat je hebt ontdekt.
- Leer een creatieve, kunstzinnige aanpak om je uit te drukken, om te experimenteren of te onderzoeken. Hou van het (onzichtbaar) creatief proces en maak je geen zorgen over het zichtbare resultaat.
- Kies uit de dertig tips in het boek *Pad-vindend leiderschap - Samen de juiste weg vinden*³⁷ om de *Pad-vindend leider* in jezelf te ontwikkelen en pas dit toe.

³⁷ Het boek is **gratis** te [downloaden](#).

Een leermaatje

Een leermaatje is iemand in je omgeving met wie je regelmatig je situatie bespreekt vanuit het perspectief ‘leren de zaken efficiënt en effectief aan te pakken’. Het is een goede vriend die op het ogenblik dat ze de pet ‘leermaatje’ opzet je helpt de focus te houden op je leerproces. Wanneer jullie samenkomen is ze helemaal aanwezig, ze luistert aandachtig, stelt open vragen, maakt je enthousiast om aan een werkvraag te werken en viert met jou je successen.

Je zult merken dat een leermaatje een geweldige steun is wanneer je een opleiding volgt of beroep doet (of moet doen) op een professionele begeleider. Je kunt met haar de keuze van de begeleider bespreken, de aangeboden aanpak en de voorlopige resultaten. Je kunt met je leermaatje de oefeningen afwerken die de begeleider voorstelt.

Een *leermaatje* is iemand die zich opstelt als *mede-lerende* en die je steunt op jouw leerweg met als doel dat jij beter leert op jouw manier en dat zij beter leert op haar manier. Tegelijk loopt zij bewust haar eigen leerweg, heeft haar eigen leervragen en deelt haar ervaringen, leerpunten en leerwinst met jou. Het is een openhartige relatie waarbinnen een evenwichtig aanbieden en ontvangen speelt.

De belangrijkste opdracht van een leermaatje is je te helpen effectiever te leren uit je ervaringen, je twijfels en je vragen. Zij heeft respect voor jouw problemen, je dwingende, dringende vragen. Zij steunt jouw keuzes zelfs al zijn het niet haar voorkeuren.

Net als jij ervaart zij dat ze onderweg is, dat ze in het leven een leerweg bewandelt. Zij weet dat zijzelf ook beter leert door vlot te bewegen tussen ervaren, reflecteren, toepassen en experimenteren. Zij weet dat ze haar eigen weg heeft af te leggen maar tevens dat ze sneller leert wanneer zij haar werkvragen met jou kan delen. Het is bijgevolg een gelijkwaardige, wederzijdse relatie, dus zij heeft jou ook graag als *haar* leermaatje.

Dit betekent dat je leermaatje zich niet boven jou stelt, om het even hoe groot het verschil in opleiding of kennis is. Er is respect voor ieders inbreng. In zo'n relatie leer je je leervragen scherp te formuleren en te verkennen. Je helpt elkaar om het Leerkompas te hanteren en oplossingsgerichte vragen te stellen in alle openheid. Het is een relatie die veilig aanvoelt. Daarbinnen kun je je kwetsbaar opstellen.

Een leermaatje hoeft niet te voldoen aan een of andere professionele norm. Jullie mogen dus lekker fouten maken of het 'onhandig' aanpakken. Een leermaatje hoeft niet perfect te zijn. Er bestaat geen opleiding en geen certificaat voor 'het perfecte leermaatje'. Zij is vooral een gewoon lerende persoon, net zoals jij. Zij mag ongevraagd advies geven of ongezouten haar mening in het midden leggen. Essentieel is dat jullie relatie, de band die jullie samen opbouwen, open is en gericht op effectiever leren.

8. Effectiever leren en het Leerkompas

Het Leerkompas

Het Leerkompas is een praktische toepassing van het Vragenkompas³⁸ toegespitst ditmaal op de acties ‘leren’ en ‘aanleren’. Het kompas toont je alle richtingen waarin je leer- en aanleer-acties kunt ondernemen. Het toont de acht dimensies die een rol spelen telkens je waarneemt, de situatie beoordeelt, een keuze maakt, een besluit neemt, beslist en tot actie over gaat.

Het Leerkompas (klik [hier](#) voor een grotere afbeelding) is hét instrument van de *Pad-vindend leider*.³⁹



³⁸ Lees meer in: *De kunst van het vragen en het Vragenkompas*

³⁹ Lees meer in het [gratis boek](#) *Pad-vindend leiderschap - Samen de juiste weg vinden*

Telkens je met een vraag zit en een antwoord zoekt, stel dan jezelf vragen uit deze acht richtingen: onderzoeks-, belevings- en reflectievragen; confronterende, besluitvormende en actiegerichte vragen; niet-bevestigende vragen en waarderende vragen.

Het leerkompas geeft geen weg aan, nog minder wordt er een parcours opgelegd. Je start met het in het midden leggen van je leervraag en vervolgens kijk je vanuit welke richting je je eerste vraag op je af laat komen. Dit klinkt eenvoudig maar dat is het niet. We hebben immers niet geleerd om ‘juiste’ vragen te stellen. We willen vandaag ook zo snel mogelijk een antwoord daar waar het antwoord vaak te vinden is in het lopen van de leerweg en in de weg die de vragen aflegt! Ontwikkelingen hebben *hun* tijd nodig en we hebben het moeilijk om ze die tijd te gunnen. Er zijn geen kersen in januari.

Stel de ‘juiste’ vragen = die vragen die voor jou ‘werken’, hier en nu, vragen die je echt een stapje verder brengen. Alle andere vragen laat je vallen. Zo voorkom je dat je in rondjes blijft draaien of dat je tijd geeft aan een onvruchtbaar aanleer-pad of dat je werkt rond een schijn-probleem.

De tien gebieden (= de acht richtingen + het brandpunt + de context) werken niet alleen samen, ze zijn interafhankelijk. D.w.z. dat een verandering in één gebied zorgt voor wijzigingen in meerdere andere gebieden. Je kunt op je leerweg dus nooit zomaar rechtdoor lopen, in één richting. Na een paar stappen in een richting zal je opnieuw moeten kiezen welke richting nu een efficiënte en effectieve bijdrage levert. Op ieder moment kan je je leerweg door een van deze tien gebieden een nieuwe richting geven, een sterke impuls of net een moment om wat afstand te nemen. Je kunt niet echt tot inzicht komen of een vaardigheid in de vingers krijgen door er voortdurend in ondergedompeld te zijn of er met je neus bovenop te zitten. Heel veel oefenen, dat wel, en tegelijk reflecteren op wat je doet.

Leervaardigheden

Effectief leren betekent: aandacht hebben voor waar je nu staat en waar je nu loopt, voor wat je doet en niet doet; open staan voor het onverwachte en de verwondering toelaten; actief niet-doen (wu-wei⁴⁰) en opportuniteiten zien; niet enkel gaan voor meer inzicht maar tegelijk een actie ondernemen; de spelfactor in je leven vergroten; enz. Op de tien gebieden dien je telkens andere vaardigheden in te zetten. Je leert de specifieke vaardigheden niet door een theoretische lijst te overlopen maar door te *handelen*, te *ondernemen*, te *experimenteren* én dit vaak te *herhalen*.

Om je een idee te geven, neem ik als voorbeeld het gebied

Verbinden met mezelf = verbinden met
mijn biografie en mijn leergeschiedenis;
mijn engagement, sterk betrokken zijn;
verantwoordelijkheid nemen voor mijn
gevoelens, mijn denken en mijn gedrag;
emotionele intelligentie inzetten;
genieten, passie; zin en betekenis geven;
actief niet-doen (wu-wei)



Enkele vaardigheden die je daarbij dient te ontwikkelen:

- zicht krijgen op je biografie door gegevens te verzamelen en biografische vragen stellen, zonder te verdwalen in het analyseren (dit is geen therapie!); wat er vandaag gebeurt een helder plekje geven in je biografie, waarbij je het onderscheid maakt tussen ‘verklaren’ en ‘zin geven’ (= gebied “Transformeren tot inzicht”)
(Eén van mijn uitgangspunten: ieder leerthema of iedere leervraag is per definitie een biografisch thema)
- zonder oordeel kijken naar je leergeschiedenis en daaruit leren welke paden je leerweg vorm geeft, waar er kruispunten waren en

⁴⁰ Lees meer in: *Wu-wei - Bereik meer met actief niet-doen*

welke keuzes je toen hebt gemaakt; ontdekken welke momenten waren van sterke leerwinst en wat de elementen waren die daar voor zorgden (wat deed je zelf, wat deden anderen, in welke context gebeurde dat?)

- eerlijk kijken naar je engagement; Hoe groot is je inzet? Hoeveel heb je er voor over om een antwoord te vinden op *dé* leervraag (= het actuele thema)? Wat kan er toe bijdragen dat je je meer gaat inzetten? Waarin schuilt je ‘eigen kracht’?
- je sterker verbinden met je leervraag; Hoe maak je van een opgelegd thema (bv. tijdens je schoolse loopbaan of bij een opleiding) toch *jouw* thema? Hoe wijzig je “Dit *moet* ik leren” in “Dit *wil* ik leren”? Hoe zorg je er voor dat jouw leervraag ‘brandt’ in jou?
- verantwoordelijkheid nemen betekent dat je *afleert* om anderen de ‘schuld’ te geven voor wat er misloopt of voor je (primaire) gevoelens en reacties; stop met jezelf te zien als ‘slachtoffer’, ‘onderdrukte’, ‘gevangene van de situatie’, enz.; samen met het afleren leer je ‘eigen kracht’ te waarderen en expliciet aan te spreken (spreek - letterlijk - tegen de kracht in ‘zelf’ én tegen de verschillende stemmen in jou die je klein willen houden)
- je gevoelens ontwikkelen en waarderen als aanwijzingen voor het bewegen van je leerkompas; vertrouwen hebben in je diepe gevoelens (die liggen onder je primaire reacties en wijzen naar je fundamentele behoeften⁴¹) en oefenen om hen in te zetten als jouw ‘innerlijke leraar’
- oefen in het genieten van ieder ogenblik in het besef dat ieder moment er iets kan worden aangereikt waaruit je kunt leren; noteer regelmatig je leerwinst en waardeer daarbij jezelf (geen enkele atleet vergroot haar prestaties op één dag maar door jaren oefenen en daarbij zichzelf te waarderen)

⁴¹ Zie ook het hoofdstuk “Afleren”

- leer gebeurtenissen en levenslessen niet enkel te verklaren maar ze een zin en betekenis te geven (zelfs al zou je ze niet kunnen verklaren); in iedere biografie verandert de grond waarop iemand zin geeft aan zijn leven meerdere keren, dat is dus gewoon, stel daarom af en toe de vraag: Welke plaats geef ik dit in mijn leven? Hoe maakt dit mijn leven een beetje meer zinvol?

(De vraag: Wat is de zin van het leven? is geen 'juiste' vraag omdat ze te vaag is, te algemeen en het antwoord te wisselvallig. Stel liever concrete hier-en-nu vragen.)

- oefen in het niet-doen; stel regelmatig de vraag: Wat kunnen de positieve gevolgen zijn indien ik nu niet doe wat ik dacht te doen? Wat drijft me om nu in te grijpen? Hoe lang kan ik wachten om in te grijpen? Wie gaat er reageren indien ik niet ingrijp?

Kennis delen om effectiever te leren

Leerrijke mensen weten dat hun 'eigen kracht' en die van anderen steviger wordt door kennis te delen. Kennis achterhouden om als 'wapen' te gebruiken in relaties ("Kennis is macht") is een houding van leerarme mensen.

Kennis delen om zelf veel te leren kan op vele manieren.

Lesgeven is daar een van. Je bent immers verplicht om de kennis waarover je beschikt te ordenen, aan te vullen en te transformeren naar een 'product' dat jouw publiek kan enthousiasmeren. Je kunt dit in een professionele context doen maar je kunt dit ook aanbieden als vrijwilliger.

Vrijwilligerswerk is een uitgelezen manier om tegelijkertijd kennis en vaardigheden door te geven én er nieuwe te leren.

Je kunt een tekst of een boek schrijven en die aanbieden via sociale media of een website.

Misschien past het bij jou om een groepje te starten in je buurt? Een praatcafé of een wandelgroepje of een speelgroepje of een na-de-vakantie groepje.

De leervraag als brandpunt

Efficiënt leren betekent dynamisch bewegen tussen en aandacht hebben voor: je talenten en je voorkeuren, je mogelijkheden en je grenzen, je overtuigingen en aannames, je mindset, de geboden leerinhoud en je eigen leerdoelen, het aanleer-proces en jouw leerproces, de gewenste en niet-gewenste voorlopig behaalde resultaten, opportuniteiten, tegen-slagen en obstakels, je relatie met je begeleiders en met je mede-lerenden, je leer- en aanleer-context.

Gevraagd naar wat jou drijft om aandacht te geven aan dat wat je wilt ‘leren’ vandaag verwijst je wellicht naar het programma van de opleiding, het aanbod van de workshop, een instructie die je hebt gekregen, de lijst met tips in een boek, wie je attent heeft gemaakt op het boek dat je leest, enz. De sturing ligt dan bij de begeleider of de organisatie of een beïnvloeder⁴², correcter gezegd, jij geef het stuur van jouw leren in handen van een ander persoon.

Een leerrijk persoon stuurt zichzelf!

Bij het effectiever leren en het hanteren van het Leerkompas draait alles rond je leervraag. “Maar ik heb geen vraag, wel een doel.”, hoor ik velen zeggen. Je stelt een doel, een objectief, een richting of een verlangen voorop. Doelen en objectieven zijn punten op de horizon. Het dagelijks leven en leren is evenwel concreet, hier-en-nu.

Alles wat je doet wordt gestuurd door een centraal punt waarvan je je in de meeste gevallen niet bewust bent. Bij alles wat je doet kan je de vraag stellen: Op welke behoefte is dit wat ik nu doe (je gedrag) een antwoord? Welke constructieve vraag drukt mijn behoefte uit en hoe ik denk die te bevredigen? Welk thema stuurt nu mijn gedrag? Kies ik zelf voor dit thema of volg ik wat me wordt opgelegd?⁴³

Om effectiever te leren is het essentieel dat je je bewust wordt van het

⁴² Zie voor het gebruik van deze termen het hoofdstuk *Zorgvuldig taalgebruik* (p.5)

⁴³ Lees ook over het thema in: *Wat maakt een gesprek helder?* - De paragraaf *Zorg voor een helder middelpunt* (p.7)

thema dat hier en nu voor jou werkelijk aan de orde is. Je heb een brandpunt nodig, een punt waar al je leer-bewegingen rond draaien.

Het middelpunt van het Leerkompas is het brandpunt, het draaipunt, datgene wat energie samenbrengt, een energieknooppunt voor je leerproces.⁴⁴ De vorm is een boeiende, inspirerende leervraag of je thema.

De leerinhoud en de aanleer-methode is datgene waar het formeel over gaat en is meestal vlot vast te stellen. Het thema daarentegen werkt onbewust en onuitgesproken. *De leerinhoud is slechts een middel! Het thema is datgene waar het werkelijk om draait.* Het thema van je leerproces is een uiting van datgene waar het jou werkelijk om te doen is, datgene waar voor jou het belang van jouw leren ligt.

Wanneer je een helder centraal thema of een concrete leervraag formuleert en in het midden legt kan je de andere negen gebieden van het Leerkompas (de acht richtingen + de context) met elkaar verbinden. Het thema of de leervraag zorgt voor het kunnen balanceren tussen alle gebieden.

Enkele kenmerken van een inspirerende leervraag

- ☐ Het is een open vraag die je enthousiast maakt om er nu aan te beginnen.
- ☐ Het is een actuele vraag die je nu moet oplossen, dus niet een vraag die nog even kan wachten. Indien je niet gedreven wordt om de vraag nu op te lossen, is het niet de vraag waar het echt om gaat.
- ☐ Ze is concreet genoeg zijn om beelden en gedachten te stimuleren, maar niet zo scherp afgebakend dat het nieuwe perspectieven uitsluit.
- ☐ Ze laat ruimte voor associaties en niet zo ruim dat het tot in het oneindige voert.
- ☐ Ze is kort en helder geformuleerd, zodat ze gemakkelijk in het geheugen blijft hangen.

⁴⁴ Vanuit een taoïstische levensvisie, zijn alle wezens, verschijnselen en bewegingen in het leven 'energieknopen' in een oneindig groot netwerk, het zijn concrete 'getuigen' die samen het levens-energieveld vormen.

- Ze is zo geformuleerd dat je je er emotioneel mee verbonden voelt en je er constructief op kunt doordenken. Ze combineert belangstelling, kennis en ervaringen met elkaar.
- Ze is leer-gerichte geformuleerd d.w.z. naar een resultaat toe; een vraag naar wat je wilt kennen of kunnen. Op deze manier dient ze als wegwijzer voor gepaste aanleer-methoden.

Kies bewust de elementen van jouw leerweg

© Francis Gastmans

Wat is je beste ervaring met 'leren'? Waardoor werd dit beïnvloedt? Hoe kan je dit opnieuw beleven?

Wat is je slechtste ervaring met 'leren'? Waardoor werd dit beïnvloedt? Hoe kan je dit nu vermijden?

Hoe ga je zicht houden op het verloop van je leerproces?

Welk type 'leraar' wens je, voor welk onderdeel?

Een Gids of een Padvinder?

Wat hoort voor jou wel of niet bij jouw opdracht als 'lerende'?

Wat is op dit moment jouw actieve leervraag?

(rond het voorliggend onderwerp)

Hoeveel tijd, energie en middelen ben je bereid te investeren in het leerproces?

Hoe past dat wat je nu wilt leren bij jouw?

*Wil je effectiever 'leren'?
Kies dan bewust de elementen van jouw (leer)weg.*

Wie kan je steunen op je leerweg? Wie kan voor jou een 'leermaatje' zijn?

Wat zijn voor jou handige manieren om je 'leerwinst' bij te houden?

Hoeveel wordt je gedreven uit 'noodzaak' en hoeveel uit 'nieuwsgierigheid'?

Hoe zorg je voor evenwicht?

Wat wil je zeker bereiken? Binnen welke termijn?

Waar, wanneer en hoe wil je toepassen wat je leert? Aan welke concrete situaties denk je?

Over welke leervaardigheden beschik je reeds en welke dien je te vergroten?

Welke onderdelen van het leerproces wil je zelfstandig aanpakken?

Hoe bereid jij je voor op een cursus/training/workshop/lezing?

Start jij bij het begin of bij het einde? (Meer in: Leerrijker worden, het kán!)

Een kei worden op een bepaald terrein?

Vertrek bij het eindpunt

Om sterk te worden op een bepaald terrein heb je de keuze waar je leerweg te starten: bij het begin of bij het einde. Dit geldt zowel voor wie meer kennis en inzichten wil verwerven, voor wie bepaalde vaardigheden in de vingers wil krijgen, voor wie zich de juiste visie en houding eigen wil maken, als voor wie alle elementen samen wil bereiken.

Wanneer je bij het klassieke, algemeen gebruikte beginpunt start, ga je bv. een lezing bijwonen; een tekst of enkele boeken lezen; een workshop volgen; een basisopleiding starten; of iets dergelijks. Het accent ligt op de weg die loopt van “Ik voel me weinig of niet bekwaam” op dit terrein naar “Ik voel me erg bekwaam”. Op dit parcours leer je van experts de nodige inzichten, vaardigheden en attitudes. In het beste geval ontmoet je begeleiders die aanleermethodes gebruiken die bij jou passen. Al zal van jou ook gevraagd worden dat jij je aanpast aan de methode. In het slechtste geval krijg je iets aangereikt waar jij je volledig moet aan aanpassen en dat dus eigenlijk niet helemaal bij jou past. Je opleiding op deze leerweg is een ‘programma’ of een ‘stappenplan’. Er klinken aanwijzingen en aanmoedigingen als: “noteer dit”, “oefen meer”, “hou vol”, “zet je meer in”, “schakel een tandje hoger”.

Het is heel gewoon om op regelmatige tijdstippen een dipje te hebben, een terugslag. Is het allemaal wel de moeite waard? Is het nodig dat ik zo ver geraak? Is dit wel datgene wat ik zoek? Is het niet voldoende waar ik nu ben geraakt? Wat een ‘leerling’ vooruit stuwt op deze weg is het vooruitzicht op een eindpunt: beter kunnen presteren, een getuigschrift, het diploma, de kans op een betere baan, meer cliënten voor de zelfstandige praktijk. Deze leerweg streeft een prestatiedoel na. Wat men kan bereiken kan helder omschreven en gemeten worden. Eenmaal dat doel bereikt, stopt in veel gevallen de leerweg. Voor sommigen is het immers enkel de zoveelste vaardigheid in hun

vingers of een tool meer in hun gereedschapskoffer. De overtuiging die de basis vormt: hoe meer tools hoe meer kans om beter te kunnen presteren en meer voldoening, zekerheid, geld of status te verwerven. Dit is een geschikte leerweg wanneer je een extra bekwaamheid zoekt of wanneer je voor de job een aantal nieuwe elementen moet kennen of kunnen. Eigenlijk wil je niet echt een ‘kei’ worden op dit gebied. ‘Iets meer dan voldoende’ is voor velen voldoende en dat is goed.

De tweede leerweg start bij het eindpunt. De weg vertrekt met de overtuiging “Ik *belichaam nu reeds* wat ik wil worden”⁴⁵. Wat je wil worden is vandaag reeds een deel van je identiteit, het drukt een deel van je ‘ontwikkellende zelf’ uit. Je bent vandaag reeds de ‘expert-in-wording’. Met deze instelling ga je die zaken naar je toetrekken die nodig zijn om vollediger te worden wie je bent: kennis, inzichten, vaardigheden, opportuniteiten om te oefenen, ontmoetingen, kennis die je kunt delen, enz. Je gaat zelf op zoek en maakt je eigen leerweg, vaak in overleg met een ‘coachende begeleider’. Je gebruikt rolmodellen en (rol)situaties om de juiste richting in te schatten. Je stelt vragen als: Hoe handelt iemand die is zoals ik wil worden, zoals ik nu ‘belichaam’? Wat leest zo’n persoon? Waar schenkt zij aandacht aan en waar niet? Wat zijn haar gewoontes? In welke omgeving kom ik zulke mensen tegen? Je let op de details die van belang zijn en tegelijk hou je een blik op je richting. Je oog is niet op een eindpunt gefocust (ergens op het verre einde van de weg) want je weet dat de aanwijzingen voor je ‘weg’ niet op de horizon liggen maar naast je. *De aanwijzingen vormen de weg!* Je doet wat je vandaag moet doen om vandaag de stap te zetten die je vandaag moet zetten. Je dient niet aangespoord te worden om je in te zetten want je hebt een sterke innerlijke drive. Integendeel, soms zal je coach je enthousiaste aanpak wat afremmen omdat er een aantal stapjes zijn die nuttig zijn om eerst

⁴⁵ Lees de paragraaf *Wie ‘ben’ je?* in hoofdstuk 4. Leerrijk en leerarm
‘Belichamen’ betekent dat je die bepaalde kenmerken in gans je lichaam ervaart en dat je die uitstraalt, in alles wat je doet, spontaan.

te doorlopen⁴⁶. Op deze weg komen vaak ‘toevallig’ de zaken op je pad die je net nu nodig hebt. Het is een kwestie van het onderscheid te zien tussen ‘opportunities’ en ‘afleidingen’. Het verschil kan je maken omdat je telkens de vraag stelt: Past dit bij mij? Past dit bij wie ik *belichaam*, bij wie ik wil ‘zijn’? Met wat of met wie kan ik dit verbinden? Op deze leerweg is het eveneens noodzakelijk om te oordelen welke gewoontes je belemmeren op je pad. Wat maakt me minder sterk? Hoe verhinder ik mezelf om te zijn wie ik ben?

Deze weg afleggen betekent niet dat je de inzichten en vaardigheden die worden aangeleerd op de eerste weg niet dient te leren. Het verschil zit in het bewustzijn *dat je eigenaar bent van je leerproces*. Dus je kiest wanneer, waar en hoe je de basisvaardigheden leert. Je weet hoeveel je neemt van wat wordt aangeboden afhankelijk van wat je reeds zelfstandig hebt geleerd.

Deze leerweg streeft een *procesdoel* na, d.w.z. het leerproces is belangrijker dan het resultaat dat op een bepaald moment wordt gehaald. De leerweg die je zo aflegt stopt nooit. Je bereikt nooit het einddoel want dat is er niet, vermits je nu reeds de ‘expert-in-ontwikkeling’ belichaamt en dat altijd zult blijven.

Een eenvoudig voorbeeld om het onderscheid tussen beide startpunten te illustreren.

Gevraagd naar wat hij graag doet, zegt het jongetje: “Ik speel graag voetbal. Ik wil de beste worden in het nemen van penalty’s!” Hij oefent er vaak op wanneer hij wekelijks naar de oefensessies gaat van zijn voetbalploeg.

Het buurmeisje antwoordt “Ik *ben* een voetbalster.” Zij loopt dag en nacht rond met een voetbal aan haar voet. In het begin vond haar moeder het wat vreemd dat ze in huis steeds met de bal dribbelt en zelfs wanneer ze aan tafel zit. Inmiddels heeft de moeder begrepen dat haar dochter een voetbalster ‘*is*’. Het meisje bewondert Megan

⁴⁶ “Het is beter teruggefloten te worden dan vooruit geschopt te moeten worden.”
(dit zou de voetballer Johan Crujff hebben gezegd).

Rapinoe en herbekijkt aandachtig video's van voetbalwedstrijden waarin haar rolmodel speelt. Wat maakt van Megan een ster? Wat doet ze wat anderen niet doen? Wat doet ze niet? In haar ploeg wordt het meisje geliefd omdat ze zo'n goede teamspeler is.

Iedereen kan tegen een voetbal schoppen maar niet iedereen wil uitstekend kunnen voetballen. Niet iedereen die graag voetbalt en in een ploeg speelt heeft er alles voor over om een profvoetballer te worden. Niet iedereen heeft een talent gekregen om een stervoetballer te worden.

Zelfs met weinig talent kan je - indien je een kei wilt worden - bij het eindpunt starten en zal je verder geraken dan wanneer je bij het beginpunt start. Talent speelt een rol bij alles wat je leert. Talent is een van de *begrenzungen* die je enorme *mogelijkheden* biedt. Je kunt namelijk een zeer grote hoogte bereiken op een bepaald terrein indien je daar talent voor hebt gekregen. Tegelijk begrenst een talent je op andere terreinen. Een talent is een uitdaging, een dringende uitnodiging om te worden ontwikkeld. Met talent alleen kom je echter niet ver. Je zal zoals iedereen moeten oefenen, falen, terug rechtstaan, opnieuw oefenen, ... Professionele sporters hebben niet zomaar naast een sport-trainer een 'mental coach' om hen te begeleiden.

9. *Leerwinst*

Leerwinst verzamelen

Leerwinst is de winst die je kan halen zowel uit je dagelijkse ervaringen als uit je formele leerinspanningen om maximaal te groeien en te ontwikkelen. 'Winst' dien je op dezelfde manier te beschouwen als winst halen uit economische activiteiten. Het moet dus veel meer zijn dan louter een Aha!, een vaardigheid, een kunstgreep, een goed gevoel of een paar tips die je aangeboden worden in een training en die je voor een korte tijd onthoudt. Leerwinst maken betekent er voor zorgen dat het 'overschot' zo groot mogelijk is. Je kunt de winst op korte termijn ook dadelijk opnieuw investeren en zo zorgen voor maximale winst op lange termijn.

Het criterium om te bepalen wat werkelijke 'leerwinst' betekent, is dat het niet blijft bij een eenmalig idee, een eenmalig gevoel of een eenmalige actie, doch dat het beklijft en je leven werkelijk verandert. Leren is meer dan gedurende een dag een idee in je zak steken. 'Leerwinst' is datgene wat je definitief verworven hebt, wat een vaste plaats heeft gekregen in je denken, je voelen en je handelen.

'Leerwinst' via denken, ervaren en handelen

Het zou kunnen lijken dat wat hierboven staat over 'leerwinst' enkel kan verworven worden indien je het leerproces rationeel aanpakt. Net deze gedachte is één van de uitgangspunten die mensen belemmert om werkelijke leerwinst te boeken! Leerwinst verzamelen hoeft niet per se en altijd met het hoofd te gebeuren, via je *denk-bewustzijn*.

Op het gepaste moment dient je 'ervaren' de leiding te krijgen van het leerproces. Je leert bv. fietsen en verwerft die vaardigheid voor gans het leven door je hoofd even los te laten en in de ervaring te blijven, met je gevoel voor evenwicht de situatie 'met de fiets op de weg' meester te worden. *Ervarings-bewustzijn* ontwikkelen is een nood-

zakelijke vaardigheid om meer te leren over de ander en over jezelf. Het is een bewustzijn dat je nodig hebt om een echte dialoog te voeren met de ander en niet te vervallen in discussiëren, debatteren of woordenstrijd.⁴⁷ Een ervarings-bewustzijn (in ontwikkeling) leert bv. het onderscheid tussen enerzijds de gevoelens die in jou 'meettrillen' met de gevoelens die van de ander naar jou komen en anderzijds de gevoelens uit je verleden die in jou naar boven komen door wat de ander doet = het verschil tussen enerzijds 'invoelen' of 'empathie' en anderzijds 'projecteren' of 'reageren met sympathie of antipathie'. Beide reacties kunnen ons iets leren, de eerste iets over de ander, de tweede iets over onszelf.⁴⁸

Daarnaast is er je *handelings-bewustzijn* (of *wils-bewustzijn*). Dat manifesteert zich wanneer je de aandacht niet richt op je denken of je ervaren en voelen maar op wat we hier en nu *doet*, concreet, op je *gedrag*. Bepaalde vormen van meditatie (bv. Vipassana) helpen je om in het nu en in het doen te blijven en niet in te gaan op alle gedachten en gevoelens die 'spontaan' opkomen. Wie op deze meditatieve wijze waarneemt, leert weer anderen lessen dan diegene die je via je denken en voelen kunt leren. Je kunt op deze wijze de afwas doen, de auto herstellen, iemand masseren, schroeven indraaien, enz. 'De aandacht richten op wat je nu doet' is niet hetzelfde als 'denken over wat je nu doet!' In het eerste geval zit je in het doen, in het tweede geval creëer je een (hypothetische) waarnemer die het doen (ogenschijnlijk) van buiten observeert. Het is een 'hypothetische' waarnemer omdat je nooit van buitenaf jezelf kunt observeren. Jezelf observeren is steeds een deel van je 'zelf' en van wat er nu gebeurt, van 'binnenuit'. Een beetje zoals een oog zichzelf niet kan zien.

⁴⁷ Lees meer in: *Kies je voor een dialoog? Wat doe je dan?* en in: *Hoe hou je een gesprek 'in het midden'?*

⁴⁸ Er is een onderscheid te maken tussen 'medelijden', 'medeleven', 'mededogen' en 'medevreugde'. (Later hierover meer)

Hoe kom je aan meer leerwinst?

- Sta met een open geest in het leven. Leef met een Open Space-houding: wees voorbereid om verrast te worden! Gebruik de Wet van de twee voeten = blijf niet staan in een situatie die niets oplevert maar verplaats je, zoek het op een andere plek.
- Leer 'leerzaadjes' te onderscheiden en observeer wat ze doet groeien. Wat betekent voor dit 'leerzaadje' zon? Wat is voeding voor dit 'zaadje'? Leer scherper waar te nemen, meer te observeren, met meer zintuigen. Gebruik niet overwegend je ogen.
- Leer je leerwinst te noteren en zorgvuldig bij te houden. Een 'leerboekje' kan zowel een schriftje zijn als een doosje waarin je losse papiertjes werpt, als een Blog, als een bestand op je laptop. Het belangrijkste is niet de vorm, wel dat je het doet!
Noteer iedere Aha!, iedere inval hoe gek die ook moge klinken. Censureer jezelf niet, zelfs een banale opmerking kan later van betekenis blijken te zijn. Geen enkel puzzelstukje van een puzzel met 1000 stuks is te verwaarlozen.
Door te noteren ga je de zaken iets beter onthouden.
Lees 's avonds je notities van de dag.
De tweede opdracht van je leerboekje: blader er af en toe in, ontspannen, zonder uitdrukkelijk verbanden te zoeken. Zo ontdek je verbanden die je over het hoofd zag. Geniet er van.
- Gebruik je eigen systeem om inzichten te noteren.
- Geef je inzichten en ervaringen een plaats in het geheel van je leven = binnen je referentiekader, je visie en je waarden.
Herbekijk regelmatig je situatie en je handelen in functie van de nieuwe inzichten en ervaringen die je hebt verzameld.
- Zet zo snel mogelijk de nieuwe inzichten in en veranker ze. Maak een plan van aanpak. Schep zelf de gelegenheid om inzichten toe te passen. Geef je inzichten door aan anderen (bv. een bericht op sociale media, een vertelavond, een voordracht).

- Leer genieten van ieder klein geschenkje dat het leven je geeft.
Beloon en waardeer jezelf!
- In formele leersituaties: formuleer de vraag die je nu wilt oplossen, je kernvraag voor dit moment; formuleer je persoonlijke leervraag alvorens deel te nemen aan een opleiding, een cursus, een studiedag of een werkgroep.
- Vraag aan diegenen die dicht bij jou staan (je leidinggevende, je collega's) wat je met je leerwinst kunt doen.
- Doe iedere maand iets om de leerwinst te ordenen en te bundelen (een tekst schrijven, een tekening maken, een goed gesprek voeren met je leermaatje).

Een leven in aandacht

Het mag lijken dat ik van jou (en van mezelf) verwacht dat je elk moment van de dag bezig bent met leren en leerwinst verzamelen. Onbewust ben je wel degelijk iedere dag bezig met leren, dat is zo, doch het verzamelen van leerwinst vergt een alertheid in je denken, je voelen en je willen. Het vraagt een leven in aandacht en dat is voor ieder van ons een flinke opgave. Het paradoxale is dat leven in aandacht geen onoverkomelijke inspanning vraagt maar veeleer het loslaten van alle *onnodige* inspanningen. Leven in aandacht vraagt om het afremmen van de gejaagdheid en het snellen naar doelen op korte termijn. Leven in aandacht is genieten van het genieten! Daardoor sta je meer open voor *leerwinst*, zie je beter die kansen die er op je afkomen, zie je beter wat je kan toevoegen aan je *levenswinst* en maak je tijd in het dagelijks leven om inzichten om te zetten in kleine acties.

10. Aanleren

Aanleren ≠ leren

Zoals ik in ‘Zorgvuldig taalgebruik’ heb aangegeven slaat ‘aanleren’⁴⁹ op alle activiteiten om iemand te stimuleren iets te leren. Bij het formele aanleren (schoolse en niet-schoolse situaties) is dat hoofdzakelijk gericht op het verwerven van inzichten en/of het zich bekwamen in een aantal vaardigheden en houdingen.

Je ontmoet in je leven heel veel mensen die jou iets willen aanleren. Ze willen dat jij een inzicht verwerft dat *zij* belangrijk vinden of dat je je op een andere manier gedraagt wat *zij* beter achten of dat je een bepaalde vaardigheid meester wordt die *zij* goed beheersen. Vanuit *hun* inzichten, overtuigingen en aannames beantwoorden ze de vragen: Wat is nu de prioritaire leerinhoud? Wat is een effectieve aanleer-methode? Wat zijn de gewenste leerresultaten? De ene begeleider is daarbij al wat meer meester in aanleer-vaardigheden of begeleiders-vaardigheden dan de ander.

Nogmaals, het is niet omdat je doet wat zij je opdragen dat jij op dat moment leert wat er wordt aangeboden of opgedrongen.

Hetzelfde geldt voor je eigen inspanningen om via allerlei studeer- of oefen-technieken jezelf iets aan te leren. Je kunt die technieken ook toepassen enkel en alleen om op het einde van het schooljaar te slagen en daarna de zaken weer te vergeten.

Of het aanleren leidt tot effectiever leren is een keuze en een verantwoordelijkheid van jou als lerende. De begeleiders zijn verantwoordelijk voor de wijze waarop ze jou iets aanbieden en voor een groot deel voor het organiseren van de *aanleer-context*.

⁴⁹ Woorden voor het formele aanleren zijn: beïnvloeden, opvoeden, onderwijzen, opleiden, scholen, trainen, instrueren, adviseren, coachen, begeleiden, socialiseren, studeren

Middelen om jezelf iets aan te leren

Je hoeft echt niet te wachten tot een ‘leraar’ of ‘begeleider’ jou iets aanleert. Je kunt de wereld iedere dag vol verwondering instappen en iets doen om uit je ervaring te leren. Dat ‘doen’ kan je bewust en effectief aanpakken. Hieronder een overzicht van een aantal mogelijkheden.

(klik [hier](#) voor een grote afbeelding en om ze te downloaden)



© Francis Gastmans - Versie 10.0 - nov. '23

De schaduwzijde van aanleren

Bij ‘aanleren’ denk je als begeleider (ik spreek jou nu aan als begeleider)⁵⁰ aan de positieve werking die jij kunt hebben door jouw acties. Je beschikt over een inhoud en over een reeks methoden en wanneer je die goed op elkaar afstemt en dit samen op de lerende is de kans groot dat deze laatste leert wat jij aanbiedt. Om te achterhalen wat het resultaat is van je acties hou je toetsen, ondervragingen, tests, examens. Los van de resultaten is dit een ‘positief’ verhaal over aanleren omdat jij naar je acties kijkt als een constructieve bijdrage.

Je acties kunnen echter ook een schaduwzijde hebben. Dan bereik je iets anders, zelfs het tegenovergestelde van wat je wilt bereiken. Zonder dat je je er van bewust bent leer je de lerende tegelijkertijd aan wat hij niet moet weten of doen. Echter, wanneer jullie relatie niet goed zit of jouw aanpak niet goed is afgestemd, gebeurt het dat de lerende oppikt wat hij niet moet doen. Je versterkt ander gedrag dan dat wat jij op het oog hebt. Wanneer bv. de lerende weigert iets van je aan te nemen en jij hebt daar geen oog voor en gaat lekker door met je betoog, leert de lerende *dankzij jouw aanleren* iets wat jij niet wilt. Dan lever je een contra-constructieve bijdrage.

De uitdaging bij het aanleren is om regelmatig te onderzoeken wat de lerende effectief leert. En daarmee bedoel ik niet of hij onthoudt en doet wat jij aanleert maar wél wat hij werkelijk omzet in nieuwe inzichten en nieuw gedrag. *Welke inzichten toont de lerende? Wat is jouw bijdrage aan het nieuwe gedrag? Is dit een constructieve bijdrage?* Aangezien jij als begeleider maar één element bent in een gans netwerk van begeleiders, lijkt het me nuttig om samen met andere begeleiders een antwoord te zoeken op die vragen.⁵¹

⁵⁰ Ik spreek je in dit hoofdstuk aan als begeleider = ouder, leraar, docent, trainer, coach, mediator, therapeut, manager, leidinggevende, jeugtleider, sportcoach, enz.

Het woord ‘lerende’ in dit hoofdstuk staat voor iedere persoon die door jou wordt begeleid = kind, leerling, deelnemer, cliënt, patiënt, medewerker, enz.

⁵¹ Contact met ouders bv. wordt dan een dialoog onder gelijken.

Wat een effectieve begeleider 'ziet'

Als begeleider is het nuttig om naar mensen - inclusief jezelf - te kijken als wezens die voortdurend leren, die steeds veranderen, die iedere dag weer een stapje verder zetten op hun leer- en levenspad.

Baby's, kleuters, tieners, jong volwassenen, volwassenen en ouderen veranderen om het even of jij hen tracht te beïnvloeden of niet. Je beseft als begeleider dat ze niet *niet* kunnen leren.

Zoals alles in de natuur gaat hun leren soms trager en soms sneller, soms meer in de diepte soms uitsluitend aan de oppervlakte.

Er zijn periodes van ogenschijnlijke stilstand in het leerproces⁵² waarbij jij als begeleider denkt dat er niets wezenlijks gebeurt. Dit is schijn en heeft veeleer te maken met je onvermogen op dat ogenblik om scherp waar te nemen. Want dit kan best een periode zijn waarin een sterke innerlijke onbewuste activiteit plaatsvindt, waarin herinneringen, gevoelens, gedachten, inzichten en intenties verteerd worden en waarin voorbereidselen worden getroffen om daarna naar buiten te komen. Leer als begeleider ook te 'zien' wat er 'onderhuids' leeft.

Er wordt zoveel geleerd tijdens de activiteiten in de vrije tijd en in de vakantie, weliswaar een andere 'leerinhoud', als tijdens de school- of cursusdagen. Leren gebeurt niet alleen op momenten van 'les krijgen', ook bij het ondernemen of het spelen of het 'niets doen'. Sommige mensen leren vooral via een confrontatie met pijnlijke ervaringen, door een crisis, wanneer ze gedwongen worden iets los te laten.

Bij het aanleren gaat het niet op de eerste plaats om de leerinhoud. Het gaat om de beste aanpak om de inhoud te delen, te onderzoeken, te verkennen en te absorberen. In sommige gevallen is de leerinhoud die vorig jaar werd doorgegeven vandaag reeds verouderd.

De leerinhoud is een middel, niet een doel.

⁵² Om met een beeld te spreken, kan je dit vergelijken met de seizoenen: er is een winterperiode waarin alles ogenschijnlijk stilligt.

De relatie is doorslaggevend

Zowel voor het formele *aanleer-proces* (in de aanleer-situatie) als voor het *leerproces* (in de lerende zelf) is de relatie tussen jou als begeleider en de lerende van doorslaggevend belang. Om die relatie te kunnen hanteren als ‘educatief middel’, is het nodig om zicht te hebben op de basiskenmerken van communicatie.

Enkele algemene uitgangspunten van communicatie toegepast op de aanleer-situatie:

- *Je kunt niet niet communiceren. Je kunt niet je niet uiten.*

Alle uitingen zijn communicatie.

Dit kan je zonder meer uitbreiden tot: je kunt als *formele* begeleider niet *niet* begeleiden! Je gedrag is steeds rol-gedrag, begeleider-gedrag. De lerende kan wel zien dat je naast je rol als begeleider meerdere andere rollen opneemt (bv. de vader-rol, de collega-rol). Je kunt je rollen onderscheiden maar je kunt die niet afsplitsen als een zelfstandige, op zichzelf staande rol.

Je kunt als ouder niet tegen je kind zeggen dat je even geen ouder bent. Je kunt als leraar buiten de schoolpoort niet zeggen (tegen een kind of een ouder) dat je geen leraar meer bent. Je kunt als lesgever buiten het cursuslokaal wel aangeven dat je nu niet meer wilt aangesproken worden als lesgever, maar ook die opmerking is (voor de lerende) deel van je leraar-gedrag en van jullie relatie.⁵³

- *Iedere communicatie steunt op een taal. Er zijn vele talen⁵⁴, verbale en non-verbale talen (bv. symbolen-taal, gebarentaal, beeldende talen, spelen als taal, enz.) Iedere taal heeft een eigen ‘woorden-schat’ en een specifieke ‘grammatica’.*

Aanleren en leren gebeurt efficiënter en effectiever wanneer meer-

⁵³ Bekende randgevallen: een kind dat in een klas zit waar een van zijn ouders leraar is of een man wiens partner zijn lesgever is in het bedrijf. Dit zorgt voor de noodzaak om de relatie en het mandaat in iedere situatie uitdrukkelijk te formuleren.

⁵⁴ Lees meer in: *Talen en taalgebruik*

dere talen worden ‘gesproken’. Dit helpt ondermeer bij het verdiepen en implementeren van inzichten.

- *In iedere relatie worden er spelregels gevolgd. Soms zijn die op voorhand afgesproken, meestal echter niet en kom je daar pas achter wanneer er wrijvingen zijn.*

Iedere begeleiding gebeurt binnen een mandaat (formele regels), in de meeste gevallen handel je vanuit een onuitgesproken mandaat. Het mandaat geeft concreet weer wat de verantwoordelijkheid is van de begeleider en die van de lerende en tot waar die reikt. Het mandaat vertelt wat hoort en wat niet hoort in de relatie, waar de grenzen liggen, wat mag verwacht worden van de begeleider en wat niet. Ieder mandaat biedt mogelijkheden én grenzen.

Je doet er goed aan als begeleider om je mandaat te kennen.

- *Iedere communicatie verloopt vlotter wanneer de ‘eigen kracht’ van de betrokkenen wordt aangesproken en ruimte krijgt.*

Om het even waar jij en de lerende staan in het relatieveld⁵⁵ steeds kan er ruimte zijn voor de ‘eigen kracht’ van de lerende.

Het aanleren en leren verloopt effectiever wanneer de lerende de ‘eigen kracht’ inzet. Bij het aanleren en begeleiden wordt de ‘eigen kracht’ van de lerende soms aangesproken, vaak echter genegeerd of soms zelfs tegengewerkt.

- *Ieder gedrag dat wordt herhaald, levert op de een of andere manier 'winst' op voor de betrokkene.*

Wat 'winst' betekent voor de lerende hoeft geen 'winst' te betekenen voor jou als begeleider. Winst kan zowel ‘meer van hetzelfde’ betekenen als ‘iets nieuw bereiken’. Het kan zowel bevestigen dat hij gelijk heeft (“Zie je wel!”) als nieuwe inzichten opleveren (“Aha!”, “Whaaw!”). ‘Winst’ kan zowel een depressie als vreugde opleveren, zowel ziek maken als gezond. Ja, meer ziek worden kan voor iemand, onder bepaalde omstandigheden, een ‘oplossing’

⁵⁵ Lees meer in: *Hoe beweeg je binnen het relatieveld?*

bieden en dus ‘winst’ betekenen.

Tracht als begeleider te achterhalen *hoe* ‘winst’ werkt voor de betrokkene, zonder te oordelen.

- *Elk gedrag in de communicatie is ‘logisch’ vanuit het perspectief van de betrokkene, zelfs al is het volkomen onlogisch en niet begrijpbaar voor jou. Elk gedrag is tevens ‘zinvol’ gedrag vanuit het perspectief van de betrokkene, ook al is het volkomen zinloos voor jou.*

Vertrek met de regel: elk gedrag van een lerende is ‘logisch’. Bij een conflict komt het er op aan om te achterhalen wat maakt dat dit voor de ander ‘vanzelf-sprekend gedrag’ is (= de ‘*waardoor*’ vraag), zelfs al kan jij het niet begrijpen (= antwoord op de ‘*waarom*’ vraag⁵⁶).

- *Communicatie is een interafhankelijk gebeuren. Jij en de ander beïnvloeden elkaar voortdurend en je kan jouw en zijn invloed niet stoppen. Alle communicatie heeft een effect, al kan je die op dit ogenblik niet vaststellen. Jij bent verantwoordelijk voor je eigen gedrag én voor de mate waarin je je bewust bent voor het effect van jouw gedrag bij de anderen.*

Wil je als begeleider bepaalde effecten bij de lerende niet meer, dan dien je *jouw* gedrag te veranderen en het anders aan te pakken.

- *Je kijkt steeds door een gekleurde bril naar de mensen en de fenomenen. Niemand communiceert bril-loos. Je bril beperkt je zicht. Je bril bepaalt wat en hoe je waarneemt, denkt, doet en communiceert. De bril waarmee je kijkt wordt gekleurd door je opvoeding, je socialisatie (klasse-, sekse- en cultuur-socialisatie), je biografie of levensgeschiedenis, je geografische plaats, het tijdperk waarin je leeft en je generatie. Je bril vertelt over je waarden en normen, over je aannames en overtuigingen.*

⁵⁶ Lees meer in: *De kunst van het vragen en het Vragenkompas*, hoofdstuk ‘Waarom?’ of ‘Waarvoor?’

Als begeleider handel je nooit ‘neutraal’. Je neemt waar, voelt, denkt en handelt steeds met jouw ‘gekleurde bril’ op. Steeds werk je vanuit jouw visie op het leven, jouw waarden en normen en die zijn vaak verschillend van die van de lerende. Een dialoog is efficiënter dan een debat of, erger nog, een gevecht voor ‘het gelijk’.

- *Je zelfbeeld⁵⁷ is opgebouwd door het verhaal dat je jezelf vertelt over wat jij voor mogelijk houdt of onmogelijk, wat jij meent dat je kan en niet kunt. Het zijn je overtuigingen die passen bij je gekleurde bril. Zo begrenst jij jezelf of geef jij jezelf meer ‘open ruimte’. Hetzelfde geldt voor de mate waarin jij meent dat iets voor anderen mogelijk of onmogelijk is.*

Voldoende onderzoeken tonen aan dat er een grote invloed uitgaat van de overtuigingen die een begeleider heeft over wat de lerende kan en niet kan, wat voor de betrokkene mogelijk of onmogelijk is. “Alles is mogelijk en ik kan mee zorgen voor constructieve condities!” is een heilzame overtuiging bij begeleiders.

- *Je communiceert niet louter heldere informatie en feiten, je communiceert verhalen! Je vertelt jezelf en anderen voortdurend verhalen hoe volgens jou de dingen ‘zijn’, hoe je ze verklaart, hoeveel waarde ze hebben en welke betekenis je er aan geeft.*

Je kunt als begeleider wel menen dat de ‘leerinhoud’ bestaat uit evidence based facts maar niets is minder waar.⁵⁸ Je vertelt een verhaal, zelfs wanneer je ‘wetenschappelijke gegevens’ meedeelt. Alle type begeleiders werken vanuit de overtuiging dat ze iets te vertellen hebben dat waardevol is voor de lerende.⁵⁹ Dat is knap.

⁵⁷ Het ‘zelfbeeld’ is het beeld dat je hebt over wat jij beschouwt als je ‘zelf’. De beleving van wat het ‘zelf’ inhoudt is niet voor ieder mens gelijk!

Lees de paragraaf *Wie ‘ben’ je?* in hoofdstuk 4. Leerrijk en leerarm

⁵⁸ Lees meer in: *Hoe je zelf ‘feiten’ creëert – Vier soorten feiten*

⁵⁹ Met uitzondering van de Padvinder—begeleider.

Lees meer in het [gratis boek](#) *Pad-vindend leiderschap – Hoe samen de juiste weg vinden*

Nog knapper wanneer je ‘mijn waarheid’ niet verheft tot ‘Dé waarheid’. Dan laat je ruimte voor dialoog met de ‘waarheid’ van de lerende. Wanneer je aanvaardt dat die even ‘waar’ is als de jouwe kan je vragen stellen rond de elementen waarop de lerende zich baseert en kan je die bouwelementen ‘bestrijden’ niet de lerende!

Vaardigheden van de pad-vindende begeleider

In het boek *Pad-vindend leiderschap - Samen de juiste weg vinden* lees je meer in het hoofdstuk 4. De Pad-vinder-trainer

Enkele Pad-vinder vaardigheden voor begeleiders in een aanleer-situatie:

- ✎ In het ogenschijnlijk doelloos handelen van de lerende zien dat de betrokkene op haar manier leert (efficiënt of niet efficiënt). De leeraspecten herkennen en erkennen en die voor de betrokkene duiden.
- ✎ De weg waarnemen die de ‘leerbeweging’ in een individu of in een groep aflegt en die weg niet in een vooraf bepaalde richting willen dwingen maar begeleiden. Bewust ‘aanwezig zijn’ zonder te handelen is een sterke vaardigheid.
- ✎ De kwaliteiten van de wijze waarop iemand aanleert en leert herkennen en ondersteunen (leren studeren $\neq$ leren leren!). Die kwaliteiten kan je beter herkennen indien je bij jezelf de leervaardigheden ontwikkelt. De beste begeleider is zelf een zeer efficiënte lerende.
- ✎ Stimuleren van leervaardigheden, ondermeer door tijdens een begeleiding te tonen dat je zelf efficiënt en effectief leert. Zet naast de woordentaal vaker een beeldende taal in!⁶⁰
- ✎ De lerende bewust maken van haar verantwoordelijkheid voor het aanleer- en het leerproces. De verantwoordelijkheid bij de lerende

⁶⁰ Lees meer in: *Talen en taalgebruik*

laten én weten wanneer en hoe je moet interveniëren en vooral wanneer niet. De moed hebben om de lerende wanneer dit nodig is op een respectvolle manier fors te confronteren.

Loslaten is een belangrijke vaardigheid voor begeleiders. Hanteer wu-wei⁶¹ bij het begeleiden.

- ✎ Aanbieden van een thema (een leervraag) dat hier en nu 'levend' is voor de betrokkene(n). Het naar boven halen van de actuele leervraag of de onuitgesproken leervraag van de lerende(n) en die helpen scherper te formuleren.
- ✎ Een aanleer-context creëren die het leren bevordert. Alvorens de betrokkenen te ontvangen, kijk eens rond, verwijder alles wat storend kan zijn en verander de situatie zo dat er vlot kan worden aangeleerd en geleerd.

⁶¹ Lees meer in: *Wu-wei – Bereik meer door actief niet-doen*

11. Afleren

De noodzaak van afleren

Het is belangrijk om samen met het *aanleren* van nieuwe inzichten, nieuwe vaardigheden en nieuw gedrag, werk te maken van het *afleren* van niet-gewenst, ineffectief gedrag of onvruchtbare inzichten. *Efficiënt afleren is net zo belangrijk als efficiënt leren.* In onze hersenen krijgt oud gedrag voorrang op nieuw gedrag zolang dat oud gedrag met rust wordt gelaten.

Houd je bezig met het leggen van nieuw gedrag bovenop het oud gedrag. Houd je echter niet bezig met te onderzoeken 'waarom'⁶² foute inzichten fout zijn of met het willen weerleggen van de foute inzichten. Steek geen tijd en energie in het willen 'deleten', doen verdwijnen of verplaatsen van inzichten of gedragingen die nutteloos zijn geworden of die ronduit fout zijn. Onze hersenen kennen het woordje '*niet*' namelijk niet! Zolang je aandacht geeft aan fout gedrag onder de vorm van "Dit mag ik niet meer doen." of "Dit wil ik niet meer." blijven de foute reacties of de nutteloze gedachten leven. Je hersenen coderen immers "Dit mag ik ... meer doen." of "Dit wil ik ... meer." Schenk aan fout gedrag geen extra aandacht, ook niet de aandacht dat je *dit* gedrag wilt afleren!

Efficiënt afleren doe je door actief los te laten, door actief niet te doen, door bepaalde gedragspatronen niet meer te volgen, door bepaalde gedachtengangen niet meer af te leggen in je hoofd samen met het actief inzetten van nieuw gedrag.

Efficiënt afleren: doe aan 'actief vergeten' door geen energie en geen aandacht meer te geven aan een bepaald gedrag + richt je aandacht volledig op wat je wilt bereiken (een nieuw doel, inzicht, vaardigheid,

⁶² De vraag naar het waarom is sowieso een onvruchtbare, inefficiënte weg.

Lees meer in het hoofdstuk 'Waarom niet de waarom-vraag' in de *Kunst van het vragen en het Vragenkompas*

houding, gedrag). Koppel dat nieuwe doel aan een positieve waardering. Stop met te doen wat je nu doet, punt. Wat je daarbij kan helpen is de techniek van ‘doen alsof’ = je doet alsof je het nieuwe gedrag reeds meester bent en je houdt dit vol totdat het vanzelfsprekend geworden is. Begin bij het eindpunt!

De onderliggende behoefte erkennen

Onder ieder gedrag zit een fundamentele behoefte. Zolang die behoefte geen bevredigend antwoord heeft gekregen, zal die behoefte én dat gedrag zich op de voorgrond plaatsen. Een bepaald gedrag willen stoppen zonder aandacht voor de onderliggende behoefte zal niet werken. Het is zinnig om de vraag te stellen: Wat drijft me om dit toch te doen? (een waardoor-type vraag) Welke behoefte vraagt hier om aandacht? Welke vraag stel ik aan mezelf door dit gedrag?

Kijk bijgevolg op een positieve en constructieve wijze naar je gedrag, ook naar ‘fout’ gedrag. Zoek vervolgens een andere manier om aan de onderliggende behoefte te voldoen. Opgelet, het rationeel willen ontdekken van een behoefte werkt vaak tegendraads. Een behoefte is iets dat je *voelt* en waar je daarna via reflectie gedachten bij vormt! Duidelijker voelen, scherper je gevoelens waarnemen, zonder oordeel (!), daar gaat het om. Je *mág* de behoefte hebben aan intimiteit, je *mág* de behoefte voelen om verdriet toe te laten en dit te willen uiten, je *mág* om ... om het even welke behoefte voelen.

Om je onderliggende behoefte naar boven te brengen is geen langdurige analyse nodig. Ze is aanwezig nu, op dit ogenblik. Je komt ze sneller op het spoor door tijd te geven aan stilte, even rustig te gaan zitten, een mindfulness-oefening te herhalen of te mediteren. De eenvoudige (maar vaak moeilijke) opdracht is: verwelkom het gevoel dat je op dit ogenblik voelt en verwelkom de behoefte die daaraan is verbonden.

Overtuigingen zijn sterk

Wat je tegenhoudt om een ‘eenvoudige’ oefening te doen, om iets aan je gedrag of je inzicht te veranderen, is meestal een belemmerende overtuiging. De innerlijke criticaster is er snel bij: “Dat werkt toch niet.”, “Dat is een stomme oefening.”, “Dit haalt niets uit.”, “Dat vraagt meer inspanningen dan je denkt.”, “Ik heb een slechte begeleider en met hem gaat het toch niet lukken.”, “De maatschappij is hoe dan ook tegen mij.”

Overtuigingen zijn aangeleerd en zijn dus te wijzigen.

De moeilijkheid is wel dat je ze ervaart als het fundament waarop je een ‘huis’ vol gedrag hebt gebouwd. Zo heb je overtuigingen over wat jij kunt en niet kunt, wat je mag en niet mag, wat je taak is in het leven en wat niet, tot waar je mag gaan en vanaf waar er sprake is van verboden grensovertredingen. Je overtuigingen vormen je *mindset* waarmee je leert en waarmee je je aanleren en je afleren begrenst. Zo heb je bv. een overtuiging wat een ‘goede begeleider’ is⁶³ is en wat niet, wat jouw relatie tot je begeleider moet zijn en wat niet, wat een goede opleiding is en wat niet, enz.

Akkoord, sommige overtuigingen zijn zo stevig in jou verankerd dat ze moeilijk te veranderen zijn én je ze *niet wilt* veranderen. Naar jouw aanvoelen en inzicht zijn ze gegrond in jouw fundamentele waarden, in datgene wat voor jou van levensbelang is. Ze geven je leven zin en betekenis.

Met overtuigingen is het als met gedrag, iemand willen overtuigen dat haar overtuiging fout is, werkt niet. Inzicht in de foute overtuiging is niet de start van een veranderingsproces. Inzicht is enkel een begeleidende vaardigheid. Focus op het nieuwe, de nieuwe overtuiging. Visualiseer het effect van de nieuwe overtuiging op een zeer concrete manier.

⁶³ In deze tekst gebruik ik het woord ‘begeleider’ voor al diegenen die jou formeel iets willen aanleren. Het woord verwijst zowel naar vrouwen als naar mannen.

Het juiste gedrag bekrachtigen en waarderen helpt

Je hoeft geen aanhanger te zijn van het behaviorisme om vast te stellen dat je geen gedrag afleert door te straffen of te verwijten maar door het gewenste, betere gedrag te bekrachtigen en te belonen. Iemand er toe brengen zichzelf een straf op te leggen oogt misschien milder voor een begeleider maar versterkt niettemin het negatieve en de overtuiging dat een verandering steeds een straf nodig heeft. Bij het uitvoeren van de straf wordt opnieuw de aandacht gericht op wat je *niet* mag doen. Dit gebeurt ook wanneer je jezelf verwijten maakt omdat het je weer eens niet is gelukt. Je slaat dan als het ware jezelf met een hamer op je kop.

De basishouding voor een goed afleer-proces is jezelf graag zien.

Het zou een wonder zijn indien iemand van bij de eerste poging volledig het nieuwe gedrag of het nieuwe inzicht heeft verworven en toepast. Je zult net als iedereen nog fouten maken en af en toe een terugval kennen. Dat is gewoon. De juiste reactie: lief zijn voor jezelf, humor gebruiken, relativiseren, terug opstaan én onmiddellijk een nieuwe goede stap zetten. Jezelf blijven waarderen als een lerend mens is belangrijk.

Gedrag veranderen en tot een nieuwe gewoonte komen, vraagt tijd. Gun jezelf die tijd. Verwacht dus niet dat binnen 1 of 2 weken je nieuwe leefwijze een gewoonte is geworden. Gemiddeld duurt het zo'n 66 dagen voor een nieuwe routine volledig is ingebed.⁶⁴ Daarbij is de voorwaarde dat je die nieuwe gewoonte dagelijks oefent, zodat het een vaste plek in je systeem krijgt waar je op den duur niet meer over na hoeft te denken.

⁶⁴ Zo blijkt uit een onderzoek door Philippa Lally van de University College of London: ['How are habits formed: Modelling habit formation in the real world'](#).

Wees lief voor jezelf, creatief en speels

- Maak datgene wat je wilt afleren onaantrekkelijk, moeilijker bereikbaar. Benadruk tegelijkertijd de voordelen van het afleren van een slechte gewoonte.
- Maak je nieuwe gewoonte zo aantrekkelijk dat je er naar verlangd. Combineer het afleren met een aantrekkelijke bezigheid. Hou dit enkele maanden vol en de kans is groot dat je een nieuwe goede gewoonte hebt gecreëerd.
- Je kunt je onderliggende behoefte ook ontdekken door je voor te stellen of te visualiseren, dat je je op een tegengestelde wijze gedraagt als het gedrag dat je wilt veranderen. Maak de visualisatie grappig, aantrekkelijk. (= beginnen bij het eindpunt)
- Beloon jezelf regelmatig. Vraag steun aan een funmaatje⁶⁵. Dit is iemand met wie ‘plezier maken’ voorop staat: samen op citytrip, musea en tentoonstellingen bezoeken, naar de sauna, naar de film, naar een concert, een weekendje wandelen, op vakantie. Allemaal zaken om je te ontspannen en toe te laten dat je jezelf belooft.
- Creëer rituelen om te bekrachtigen telkens je een goede stap zet. Gebruik een ritueel om je jezelf te vergeven en te steunen om er opnieuw tegenaan te gaan. Een ‘ritueel’ is een kleine handeling. Gebruik eenvoudige, mooie of speelse handelingen: een liedje zingen of op je smartphone laten klinken (en meezingen?), een belletje laten klinken, een streepje zetten op een blad aan de muur, een foto nemen van het hier-en-nu moment, een high five geven, een spreuk zeggen, een snoepje nemen uit een bokaal die speciaal daarvoor is gevuld, jezelf een schouderklopje geven, ...

⁶⁵ Meer over en ‘funmaatje’ in: *Wie heeft er een probleem? Ik, hij, zij of wij?*

12. Omleren

Wanneer omleren aan de orde is

Moet je om ander gedrag te leren het oude *afleren*? Soms is het nodig, soms staat een bepaalde gewoonte echt in de weg voor vooruitgang. Dan moet het er radicaal uit. Denk aan de ‘grote verslavingen’ (alcohol, roken, drugs, enz.). In andere gevallen is een andere weg effectiever: *omleren*.⁶⁶ Bepaalde gewoontes en patronen zijn ‘kleine verslavingen’, bv. anderen onderbreken tijdens een gesprek; blijven twijfelen en piekeren zonder rationele reflectie; bij het minste boos worden; wel besluiten maar je beslissing en actie uitstellen; enz. Dat gedrag houdt je op het ‘niet-effectieve leerpad’.

Het is een alledaagse vaststelling: veel aspecten van je leven volgen een gewoontepatroon; je reageert zonder nadenken op situaties die zich volgens jou louter herhalen; je koppelt nieuwe informatie te vlot aan je bestaand referentiekader; je leerproces kent een geijkte vorm en je loopt in je eigen karrenspoor. Je stelt echter tevens vast dat de effecten en de gevolgen van bepaalde van je interacties en interventies zeer vaak óf een negatieve reactie opleveren bij anderen óf niet effectief werken. Anderen maken je er attent op of je voelt de onvrede. Dat levert bij anderen én bij jezelf een negatieve beoordeling op van je gewoonte, van je reactiepatroon of van een deel van je leerproces.

Je gedrag wordt beïnvloed door de situatie, door de context. Je vertoont je ‘vervelend’ gedrag niet in alle situaties. Je ‘foute’ gedrag kan in andere situaties een positieve bijdrage leveren of wanneer je je gedrag in een bekende omgeving met andere ogen bekijkt. Wanneer je liefdevol naar jezelf kijkt, kan je de positieve en constructieve kanten ontdekken van het gedrag en de vaardigheden die nu voor ongemak en negatieve resultaten zorgen. Om even de voorbeelden terug te nemen:

⁶⁶ ‘Omleren’ kwam met de jaren duidelijker in me op via mijn eigen persoonlijke ervaringen. De website [‘Omdenken’](#) werkte als inspiratie.

iemand professioneel onderbreken is op bepaalde momenten een nuttige vaardigheid; onder de boze reactie zit soms een terechte verontwaardiging, je kunt je gevoel van verontwaardiging oefenen en op een gepaste, constructieve manier inzetten; Uitstelgedrag kan nuttig zijn in een omgeving waarin iedereen reageert als kippen zonder kop.⁶⁷

Enkele verhalen

In het verleden gebeurde het zo: wanneer er bij het tekenen, ontwerpen of knutselen naar mijn mening iets fout liep, verscheurde ik het blad of het werkje en begon ik opnieuw. Was ik op dat moment erg onrustig of gefrustreerd, dan vertoonde mijn gedrag de kenmerken van ‘vernietigen’. Op een dag zat ik in een cursus creativiteit waar een andere deelnemer erg ontevreden was met de figuren die hij had gemaakt in klei. Hij wou het resultaat in elkaar duwen en de klei voor een ander idee gebruiken. Dat kan, zei de begeleidster, maar je kunt ook even wachten, de frustratie en de pijn even ‘uitzitten’, misschien er een nachtje over slapen. ’s Anderdaags gebruikte de deelnemer de figuren die hij had willen ‘vernietigen’ in een compositie waar ze een betekenisvol deel van uitmaakten. Dankzij hem heb ik die les ook geleerd. Geen enkel resultaat is onherstelbaar ‘fout’ of ‘verkeerd’. Ik neem nu mijn tijd, verdraag het ongemakkelijke gevoel dat in mij oprijst en tracht wat ik in mijn handen heb op acht verschillen manieren te bekijken (= de acht richtingen van het Vragenkompas). Wat mee voor de verandering heeft gezorgd: mededogen naar mezelf.

Reeds als zeer jonge kerel was A. bedreven in het beïnvloeden van mensen. Hij heeft in zijn jonge leven verschillende vaardigheden ontwikkeld waardoor hij vlot mensen kan overtuigen, hen een droom voorhouden en in een bepaalde richting laten reageren. Zou hij een verkoper worden? Hij bemiddelde in drugs. Op een dag liep hij tegen

⁶⁷ Een grappige TED-talk over uitstellen: https://www.ted.com/talks/tim_urban_insider_the_mind_of_a_master_procrastinator

de lamp. Hij werd bedolven onder negatieve termen. Tijdens een ‘gedwongen rustperiode’ kon hij bedenken hoe hij het anders zou aanpakken. Hij herkende zijn vaardigheden en het feit dat hij die ook op een andere manier, in andere milieus en voor andere doelen kan inzetten. Gelukkig gebeurde dat ook.

Ze was gewoon om tijdens een gesprek iedereen te onderbreken. De anderen dachten dat ze voortdurend zichzelf op het voorplan wilde plaatsen. Zo voelde het voor haar niet aan. Ze was gedreven door taal, ‘behekst’ door logica en het zoeken naar ‘waarheid’. Ja, sommigen wezen er op dat ze leed onder ASS.⁶⁸ Laat ik dat maar even opzij leggen. Wat belangrijk is in dit verhaal is dat zij jaren leed onder én haar eigen gedrag én de reacties van de anderen. Tot zij de kans kreeg om als gespreksleider op te treden waarbij enkele ‘specialisten’ in debat gingen. Wat heb je dan nodig? Iemand die met kennis van zaken vriendelijk doch ad rem en zeer kordaat de sprekers kan begrenzen in hun woordenvloed. Zij kan dat.

Hoe werkt omlernen?

Omleren start met de moeilijkste stap: onvoorwaardelijk ‘Ja!’ zeggen, tegen jezelf en de ander. Het is de houding van de boeddhistische ‘wijze’ die zich oefent in mededogen. Je bevestigt de ander (of jezelf) in zijn menselijke waarde zonder oordeel. Met mededogen ‘Ja!’ zeggen betekent niet noodzakelijk het gedrag goedkeuren. Maar daar gaat het op de eerste plaats niet om. Het gaat om de ander (en jezelf) als mens te ontmoeten, met alle grote en kleine kanten die daar bij horen. Het is niet toevallig ook de houding van de clown: eerst ‘Ja!’ zeggen en daarna kijken wat je er mee doet. Dat is gevaarlijk, denk je wellicht. Ja, het houdt risico’s in doch het opent tegelijk het venster naar iets wat je anders niet kunt zien: mogelijkheden voor fundamentele omvorming, transformatie en ontwikkeling. Dit vereist een sterk

⁶⁸ ASS = autismespectrumstoornis - Zo staat het in de [DSM-5](#) omschreven.

vertrouwen in het onbekende en in het niet-weten.⁶⁹

De volgende stap: *herkennen en erkennen dat iets niet werkt zoals je wilt, opnieuw zonder oordeel*. Er is niets mis mee dat er iets mis loopt. Het is echter onvruchtbaar om daar erg negatief op te reageren. Wanneer je zonder oordeel kijkt zie je meer. Je zult de gebreken nog helderder zien. De ‘draken’ en de ‘monsters’ worden nog levendiger. Je gaat nog dieper het effect voelen van je gedrag; welke pijn het voedt in de anderen. Verdriet en spijt is daar op een begrijpelijke emotionele reactie. Dit is opnieuw een emotie om zonder oordeel (positief of negatief) te aanvaarden én te laten rusten.

De derde stap is: *kieszen wat je wilt transformeren en in welke richting, opnieuw zonder oordeel*. Dit wil zeggen zonder je te beperken tot wat volgens de normen mag of niet mag, goed is of niet. Je gaat te rade bij jezelf, je gaat terug tot wat jij ervaart als jouw ‘bron’ (misschien het moment dat je als kind voelde “Dit wil ik”?). *Wat hoort werkelijk bij jou en hoe druk je dit constructief uit?* Kijk dan uit naar een leermaatje die bij jou past.

Er loopt nooit iets echt volledig ‘fout’, de muziek klinkt nooit helemaal ‘vals’, het beeld is nooit ‘onmogelijk lelijk’, geen enkele actie is ‘onherroepelijk’ of ‘onvergeeflijk’. Je kunt pijnlijke, foute of domme acties omzetten door ze in een andere context te plaatsen, in een ander verhaal. Je kunt ze bekijken vanuit een ander perspectief en ze een andere betekenis geven. Je kunt ze liefdevolle omhullen (letterlijk en figuurlijk) met een gebaar, een beweging, een vorm, een klank of een kleur. Je kunt met mededogen jezelf zien en aanvaarden en er constructief een innerlijke dialoog mee voeren. De communicatie met anderen kan nu (terug) verbindend werken.

⁶⁹ Dit mocht ik leren tijdens workshops van [Didier Ganthois](#), the Sacred Clown.

13. De leercontext

*Wanneer een bloem of een plant niet straalt
doe je iets aan de omgeving waarin hij groeit,
geef je hem water, voeding en zon.
Je verandert niet de bloem of de plant.
Hoeveel meer nog is dit van toepassing op het stralen
van jezelf en van de mensen voor wie jij zorgt.*

Je context heeft veel invloed

Gedrag is steeds contextueel. Dit wil zeggen dat de context een sterk beïnvloedende factor vormt bij het verschijnen en bekrachtigen van jouw gedrag, van alles wat je doet en niet doet of nalaat te doen.

Een klassiek voorbeeld: stap een ruimte binnen waar meerdere mensen stil en geconcentreerd aan tafels zitten en het muisstil is en ... je gaat stiller spreken of zelfs zwijgen.

Dit geldt voor elk gedrag. Dus ook voor het leren, het afleren en het aanleren. *Wil je leerrijker worden, speel dan met je context!*

'Context' slaat op alle elementen die je beïnvloeden: je innerlijke 'omgeving'; de ruimtelijke omgeving waarin je leeft, leert en werkt; je sociale en culturele omgeving; je maatschappelijke omgeving; de natuur als omgeving; de omgeving 'tijd' waarin je beweegt en handelt.

Elementen van je *innerlijke omgeving* zijn bv. je fysieke condities en welbevinden, je overtuigingen, de spelregels die je in het hoofd hebt en die je gedrag sturen, de zorgen die je bezig houden, enz.

Elementen van de *ruimtelijke omgeving* zijn bv.: de vorm en de grootte van de ruimtes, de ramen en het (gebrek aan) daglicht, de meubels en de plekken om te zitten, de kleuren, de temperatuur, het licht dat wijzigt met de seizoenen, de geluiden, de geuren, het aantal aanwezigen en de niet-aanwezigen die toch voelbaar aanwezig zijn, mensen die binnen en buiten lopen, computerschermen, smartphones,

huisdieren, planten, enz.

Elementen van je *sociale omgeving* zijn bv.: je vrienden, je netwerk aan relaties en mensen op wie je kunt terugvallen, de mensen die samen met jou deelnemen aan culturele activiteiten, enz.

Elementen van de *maatschappelijke omgeving* zijn bv.: de straten waarin je leeft en werkt en je verplaatst, de natuur en de parken, de honden, het verkeer, de voorzieningen, de openbare ruimtes, de architectuur van de woningen en vooral van openbare gebouwen, de wijze waarop mensen elkaar ontmoeten, enz.

Voor elk inzicht en elke vaardigheid die je wilt leren is er een situatie of een context te vinden of te creëren waarin het ontdekken, het experimenteren, het reflecteren en het implementeren meer en beter wordt ondersteund.

Verander de leercontext

Je kunt veel elementen van de context wijzigen.

Verander een aantal van de elementen en je zult merken dat je anders reageert, op een andere manier zoekt en andere oplossingen vindt.⁷⁰ Een leerrijk persoon is zich bewust van de invloed van de context en zal die bijgevolg wijzigen zodat die meer ondersteunend werkt. Leerarmoede is het vertonen van vastgeroest gedrag omdat de context streng onveranderd wordt gehouden.

1. Het is jouw verantwoordelijkheid om zorg te dragen voor een omgeving en een context waarin jij het beste leert, je leercontext. Dit kan best in conflict komen met de aanleer-context (bv. ouders of leerkrachten die vinden dat je niet kunt leren met muziek op de achtergrond laat staan met een koptelefoon op je hoofd). Ga na hoe je omgeving en je context je positief of negatief beïnvloeden wanneer je een boek leest, een tekst schrijft, een werkje

⁷⁰ Lees ook het hoofdstuk *Zoek geen oplossing, verander de context* in de tekst *Wie heeft er een probleem? Ik, hij, zij of wij?*

maakt, kies vervolgens de plek die je het meeste leerwinst oplevert: je studeerkamer, de keuken, de bibliotheek, de boekenzaal van een museum, de inkomhal van een station, een coffee corner, bij een vriend, ... ?

Verander af en toe het uitzicht van de ruimte waarin je leert of werkt. Het argument “Dat kan niet omwille van de infrastructuur” is een schijnargument. Het kán! Vergader niet op je kantoor maar bv. in een gemeenschappelijke werkplek, een hub, een WeWork-plek, een plek voor startups.

2. Bij formele aanleer-situaties creëren anderen een formele aanleer-context. De meeste begeleiders nemen de context waarin ze door hun organisatie worden geplaatst als een ‘gegeven’. Ze vergeten dat ze die wél kunnen veranderen. Er zijn voldoende ervaringen en studies die aantonen hoe het aanleren sterk wordt beïnvloed - ten goede of ten kwade - door de aanleer-context.

In een gesloten ruimte heeft de begeleider wel alles onder controle maar het is een *beperkende* situatie voor het leren. Het is slechts nuttig voor een klein aantal stappen in je aanleer-proces.⁷¹ Een ruimte met schoolbanken op rijtjes is een verouderd model voor een efficiënte aanleer-ruimte. Ken je de alternatieven? Zoek het eens op. Vooral wanneer je online-boeken en online mee inschakelt zal je de ruimte moeten veranderen.

Veel begeleiders gaan er ten onrechte vanuit dat zij niet iemand anders voor de groep mogen zetten om iets aan te leren, ten onrechte. Een kunstenaar, een acteur of een ervaringsdeskundige kan soms de zaken beter visualiseren en laten aanvoelen dan de vaste begeleider.

⁷¹ In het boek *De Blauwe Rivier oversteken* vind je een lijst van 60 verschillende plekken om te vergaderen, te overleggen, dialoog te voeren, opleiding te verzorgen of te zoeken naar oplossingen. Het zijn vaak plekken die vrij toegankelijk zijn of voor geen geld, bv.: een speeltuin, een station, een sightseeing-bus, een bos, een museum, enz. (In een groot aantal van die contexten heb ik zelf gewerkt. Het kán!)

3. Efficiënt afleren houdt in dat je ook de situatie verandert of aanpast. Kies een ondersteunende afler-context. Bijvoorbeeld, wanneer je je minder snel wilt laten afleiden door je e-mail of sociale media moet je de situatie zo inrichten dat anderen jou minder snel kunnen bereiken.

Stel de vraag: Wat triggert mij in die situatie zodat ik reageer als een pedaalemmer waarbij iemand hevig op de pedaal trapt? Hoe kan ik dat vermijden? Wat heb ik nodig om de volgende keer de juiste stap te zetten in die situatie?