

Aandacht verdient aandacht

*Want aandacht
verdiept
het leerproces*

Door: Anne van Hees

Aandacht is hip. Er is veel vraag naar mindfulness- en aandachtstrainingen en ook nieuwe stromingen binnen de onderwijskunde, psychologie en organisatiekunde benadrukken het belang van aandacht. Waar we gewend zijn 'hoe-' en 'wat'-vragen te stellen, is aandacht het antwoord op de diepere vraag 'van waaruit' we iets doen. In deze persoonlijke overdenking koppelt Anne van Hees theorie aan praktijk: "Brams opmerking had me goed wakker geschud."

Terwijl ik dit artikel schrijf, ben ik geneigd om mijn aandacht op andere zaken te richten dan het scherm van mijn laptop. Ik voel de neiging om de televisie aan te zetten, mijn hond te aaien en om een nog maar een kopje thee te gaan zetten. Er zijn veel dingen waar ik nu liever mijn aandacht op richt dan op dit artikel, zodat ik de onzekerheid niet hoeft te voelen die gepaard gaat met het schrijven ervan.

Ik heb het heel erg gewild – een EgoSCOOP-themanummer over aandacht. Om allerlei redenen, maar vooral vanuit mijn eigen ervaring met aandacht. Ik doel hier op mijn ervaringen met hoe volle of volledig gerichte aandacht een ervaring verrijkt. Ik heb op diverse momenten in mijn leven, zowel binnen als buiten het onderwijs, mogen ervaren dat de aandacht van waaruit je iets doet je beleving en daarmee ook het resultaat sterk bepaalt. Maar dit verwoorden in een artikel? In een tijd waarin alles steeds sneller lijkt te gaan, er steeds meer moet in minder tijd en waar multitasken het hoogst haalbare lijkt? We ontmoeten nu op een dag meer mensen dan onze overgrootouders in een maand. En dan kom ik aan met een pleidooi voor meer aandacht.

Nu ik eenmaal begonnen ben en oog in oog sta met mijn gevoel onvoldoende bekwaam te zijn, valt het me mee. Het gevoel is er nog steeds, maar heeft mij minder in zijn greep. Het bepaalt niet meer mijn handelen. Ik erken dat het er is, maar ik kies ervoor om dit artikel toch te schrijven.

Dat is precies wat aandacht in mijn ogen doet. Het helpt je te zien wat er daadwerkelijk speelt, waardoor je een keuze kunt maken. Zolang je namelijk niet inziet door welke gedachten en gevoelens je wordt beïnvloed, heb je geen keuze. Dan handel je onbewust, met een geconditioneerde reactie tot gevolg.

Korthagen: focus op onze gelaagde identiteit

Door aandachtig te zijn komen de lagen onder ons zichtbare gedrag aan het licht. Korthagen (2002) ontwikkelde hiervoor het 'ui-model', een omvattende visie op je persoonlijkheid, je leraarschap en je leraarskwaliteiten. De gedragslaag is een van de buitenste schillen van Korthagens 'ui'. Wanneer je, van buiten naar binnen, steeds een laagje dieper pelt kom je deze lagen tegen:

- **Omgeving:** waar heb je mee te maken?
- **Gedrag:** wat doe je?
- **Bekwaamheden:** wat kun je?
- **Overtuigingen:** waar geloof je in?
- **Identiteit:** hoe zie je jezelf?
- **Betrokkenheid:** waar doe je het allemaal voor?

Een herinnering. Muziekles in groep 1/2. Ik zit enorm mijn best te doen. Waar ik het vooral druk mee heb, is de akkoorden oprakelen in mijn geheugen, die ik moet aanslaan op mijn gitaar. Het verloopt allemaal wat rommelig: kinderen vooroverhangend, veel geklets en de wijze van zingen heeft wel wat weg van een canon, maar dan in héél verschillende maat- en toonsoorten. Bram, een oudste kleuter die naast me zit, richt zich tot mij: "Juf, je kunt beter eerst oefenen en pas daarna met ons gaan zingen."

Slik! Die zit. Ik val stil. Eerst voel ik me gekrenkt en boos: wat denkt Bram wel niet?!

Ik zit hier toch zeker ook voor hem mijn best te doen? Al snel maakt deze gedachte plaats voor een nieuwe: waar ben ik mee bezig?. Ik antwoord: "Dat kan ik inderdaad maar beter doen."

Brams opmerking bleef me bezighouden. Hij hielp mij niet alleen om me bewust te worden van wat ik deed – mijn gedrag dus – maar ik kreeg ook zicht op wat er, om met Korthagen te spreken, ónder mijn gedrag actief was: een heel scala aan emoties en gedachten die elk hun plek hadden in de lagen van het ui-model. Het werd me duidelijk dat ik redelijk gitaar kan spelen, maar dat ik het akkoordenschema van een nieuw liedje wel minimaal een kwartier moet oefenen, om het goed te kunnen spelen (bekwaamheid). Ook zag ik dat ik een wat luie of gemakzuchtige aard heb (identiteit) en daarom onvoldoende geoefend had. Het werd me pijnlijk duidelijk dat ik iets zat te doen dat niet paste bij mijn visie op onderwijs. Zorgvuldigheid en oprechte aandacht voor kinderen staan bij mij hoog in het vaandel (betrokkenheid). Daarnaast vond ik dat wanneer mijn intentie was en ik inzet toonde, ik niet aangesproken mocht worden op mijn verantwoordelijkheid (overtuiging). Ik zag in dat ik regelmatig keuzes maak (weinig oefenen) waarvan de gevolgen pas later merkbaar zijn (tijdens de muziekactiviteit) en dat ik op het moment dat ik deze gevolgen ervaar, moeite heb om hiervoor verantwoordelijkheid te nemen. Dit werd duidelijk door de weerstand die ik voelde ten opzichte van Bram. Dit inzicht hielp me om de muziekles vroegtijdig af te ronden en pas de dag erna te hervatten, nadat ik 's middags voldoende geoefend had. Maar het was ook een van die gebeurtenissen, die eraan bijdroegen dat ik meer verantwoordelijkheid ging

nemen voor de gevolgen van mijn handelen. Op diverse vlakken, waaronder in mijn rol als leerkracht.

Senge en Scharmer: Aandacht als voorwaarde voor verandering

Ik moest ook weer aan die muzikles denken toen ik een paar jaar later het werk van Senge (*Presence*) en Scharmer (*Theorie U*) las. Ook hierin staat aandacht centraal, als voorwaarde voor echt wezenlijke veranderingsprocessen. De opmerking van Bram had me goed wakker geschud. Zo wakker dat ik niet op de automatische piloot verder kon en de reactie waartoe ik geneigd was – boos worden op Bram – achterwege liet. Vanuit het nieuwe, diepgaande inzicht in mijzelf, maakte ik de keuze om nieuw gedrag te laten zien en om me nieuw gedrag eigen te maken. Zo bied ik sindsdien veel vaker en sneller mijn excuses aan.

Dat het zou leiden tot een structurelere gedragsverandering kon ik op het moment van de muziekactiviteit niet voorspellen. Inmiddels kan ik zeggen dat deze veranderingen in mijn visie en gedrag ook bij anderen in mijn omgeving niet onopgemerkt gebleven zijn en dat ze invloed op hen hebben. Het zijn het type veranderingen dat Scharmer en Senge bedoelen wanneer ze het hebben over ‘door de U gaan’ en de gevolgen die dat heeft voor een individu en zijn ‘sociale veld’. Met dat laatste bedoelen ze het geheel aan interacties in een groep (gezin, team, organisatie, klas) en alles wat daaronder plaatsheeft.

Meestal vindt er echter niet een dusdanig diepgaand inzicht en verandering in een individu plaats en blijft vervolgens ook het sociale veld grotendeels onveranderd. Dat het veld onveranderd blijft, is omdat het door ons niveau van aandacht als het ware onzichtbaar is. We besteden geen aandacht aan de subtiele krachten die achter de gebeurtenissen schuilgaan, omdat we te druk zijn op die krachten te reageren. Slechts zelden houden we ons bezig met de vraag hoe ‘ik’ en ‘wij’ zelf moeten veranderen om een verandering in het bredere systeem mogelijk te maken.

Als de ‘aandachtsstructuur’ meer de diepte ingaat, dan zien we dat dit ook geldt voor het eruit voortvloeiende veranderingsproces.

Scharmer beschrijft drie niveaus van dieper gewaarworden en de daarmee gepaard gaande veranderingsdynamiek:

• **Open geest.** De geest opent zich als mensen werkelijk bereid zijn hun eigen vooronderstellingen niet langer voor juist en vanzelfsprekend te houden.

• **Open hart.** Het niveau dat mensen in staat stelt buiten hun alledaagse ervaring te stappen en werkelijk voorbij het verstandelijke te voelen.

• **Open wil.** Een derde niveau van ‘zien’ dat onze diepste innerlijke lagen van betrokkenheid, van commitment, ontsluit. De open wil manifesteert zich vaak in een gevoel dat men zou kunnen verwoorden als: “Dit is iets wat ik moet doen, ook al is het ‘hoe’ daarvan verre van duidelijk.”

Als op deze drie niveaus sprake van openheid is, doet zich een ingrijpende verschuiving in de aard van het leerproces voor, aldus Senge in Scharmer (2011).

Om tot nieuwe, creatieve oplossingen te komen is een diepgaand leerproces noodzakelijk en daarvoor is aandacht dé voorwaarde. Betrokkenheid opent de deur hiertoe. Ook het accepteren van eigen verantwoordelijkheid in situaties verleent toegang om met onverdeelde aandacht aanwezig te zijn.

Aandacht vraagt moed.

Moed om dat onder ogen te komen, wat er daadwerkelijk plaatsvindt met alle mooie en minder mooie gedachtes en gevoelens. Pas dan ontstaat ruimte voor wat leerkrachten werkelijk te doen staat: het beste in zichzelf naar boven halen, wat onherroepelijk leidt tot het aandachtig begeleiden van kinderen.

Zo! En nu ga ik met aandacht mijn hond aaien en thee zetten.

Anne van Hees

Onderwijskundige, coach & trainer
Anne@hulpbijadhd.nl

Bronnen

Korthagen, F. & Vasalos, A. (2002). *Niveaus in reflectie: naar maatwerk in begeleiding*. VELON tijdschrift voor lerarenopleiders 23(1).

Scharmer, C.O. (2011). *Theorie U – Leiding vanuit de toekomst die zich aandient*. Zeist: Uitgeverij Christofoor.

Senge, P., Scharmer, C.O., Jaworski, J. & Flowers, B.S. (2010). *Presence – Exploring profound change in people, organizations and society*. London: Nicholas Brealey Publishing.