

Bron URL : <https://www.specialisthoogbegaafdheid.nl/werken-hb-kids/helpen-met-wat-wel-werkt/>

Auteur : Sonja Morbé
Bedrijf auteur : www.wijssein.nl

Onze artikelen worden geschreven om te delen. Maar. De artikelen mogen niet gedeeld worden zonder bronvermelding. Wij hopen met onze informatie én dienstverlening bekend te worden op alle scholen van Nederland. Zodat zoveel mogelijk mensen in het onderwijs in staat zijn passend onderwijs te realiseren voor alle (hoog)begaafde leerlingen.



Helpen met wat wél werkt

Als specialist hoogbegaafdheid krijg ik vaak casuïstiek over (hoog)begaafde leerlingen met een hulpvraag. De vraag komt bijvoorbeeld van een leerkracht, maar ook van ouders over hun zoon of dochter. Vanuit mijn kennis en ervaring weet ik dat een casus nooit 'één antwoord' is goed in zich heeft. En dit weten we allemaal.

Iedereen herkent het feit dat een oplossing voor een situatie niet altijd zal werken voor elk kind of elke leerling.

We kennen allerlei situaties van leerlingen waar we oplossingen voor willen:

- onderpresteren
- faalangst
- zorggedachten
- piekeren
- angsten
- perfectionisme
- werkhouding
- overgevoeligheid
- depressie
- onzekerheid

Maar hoe komt dit? Hoe kan het dat een bepaalde aanpak, methode of begeleiding niet altijd werkt voor elke situatie en elke leerling? Het zou het leven een stuk makkelijker maken als we weten wat altijd werkt. Daar kunnen we dan op aansluiten: met een methode, aanpak of begeleiding.

Deze situatie heeft me nieuwsgierig gemaakt. Bestaat er eigenlijk iets wat altijd zo is voor ons welbevinden? Bestaat er een constante wat altijd werkt? **Is er een altijd werkend psychologisch systeem beschikbaar voor ons als mens?**

Ja, dit is er.

Dit wordt een verdiepingblog. Omdat het mij aan mijn hart gaat dat we leerlingen trachten te helpen met allerlei methodes, aanpakken, begeleidingsvormen zonder weet te hebben hoe ons psychologisch systeem als een constante altijd werkt.

Als we dit wel weten, dan gaat er een wereld voor je open waarom iets soms wél en soms niet werkt.

Ontdekken van een werkend systeem

Waarom vind ik het zo belangrijk om een altijd bestaand, werkend psychologisch systeem bloot te leggen, voordat we leerlingen gaan helpen met een methode, aanpak of begeleidingsvorm? Dit wil ik uitleggen aan de hand van een metafoor: de aarde.



Je ziet hierboven twee identieke plaatjes van de zee met een horizon: links en rechts van de rode lijn. **De situatie is identiek. En toch zit er een oceaan verschil tussen ☺ afhankelijk van wat je gelooft.**

Het is namelijk zo dat links de situatie is van mensen die geloven dat de aarde rond is. En rechts is de situatie van mensen die geloven dat de aarde plat is. Vroeger geloofde de meeste mensen dat de aarde plat was.

Als je gelooft dat de aarde plat is (rechter plaatje) en je stapt in een boot, dan heeft dit consequenties. Doordat jij denkt dat de aarde plat is, kan je bang worden dat je over de rand van de aarde zal vallen met je boot. Dit gevoel heeft nog meer consequenties: je gaat in de buurt van land varen en je neemt een extra zwaar anker mee aan boord, zodat je altijd jezelf kan vastleggen als je de rand ziet. Dit deed men vroeger echt. Dit verzin ik niet.

Maar als je gelooft dat de aarde rond is (linker plaatje) en je stapt in een boot, dan heeft dit andere consequenties. Je weet dat er geen rand van de aarde is waar je met je boot vanaf valt. Je voelt je vrij en veerkrachtig om de wereld te gaan ontdekken. Je steekt de oceaan over naar nieuw land. Dit deed men vroeger ook echt: mits je een innerlijk vertrouwen had op het feit dat de aarde rond is.

Maakt het wat uit wat je gelooft: of de aarde rond is of plat?

Ja en nee.

Ja, het maakt uit voor je persoonlijke menselijke ervaringen. Je kunt je voorstellen dat de platte-aarde-denkers andere ervaringen opdoen, dan ronde-aarde-denkers. Je hebt een andere realiteit, een andere logica die je volgt. En dit heeft gevolgen voor je gevoelens en je ervaringen in het leven.

Maar het is ook: nee.

Nee, het maakt niet uit wat je gelooft als het gaat om een bestaand natuurlijk systeem. Het feit dat vroeger veel mensen geloofden dat de aarde plat was, maakte de aarde niet plat. De aarde was en is rond. Wat de mensen er ook over dachten.

Dit is een enorme boodschap.

Als je te maken hebt met een wetmatigheid in de natuur, een altijd bestaand en werkend systeem, dan staat dit helemaal los van wat wij erover denken. Welke logica wij ook van de aarde maken, de natuur weet het zelf het beste ☺. Maar het heeft een enorme impact op onze ervaringen als we erachter komen hoe iets werkelijk werkt.

Als we onze eigen bedachte concepten kunnen loslaten, omdat we ontdekken hoe het echt zit.

Paar voorbeelden van dit soort ontdekkingen, waar wij als mensen vroeger iets heel anders over dachten:

- aarde is rond, niet plat
- bacteriën / virussen kunnen ons ziek maken, maar we schreven dit vroeger aan hele andere dingen toe
- de zon gaat niet onder, de aarde draait om zijn as (en de aarde draait om de zon)
- de zwaartekracht, iets valt naar beneden vanwege de zwaartekracht, niet het gewicht

Kenmerken van een werkend systeem

Hoe herken je nu een bestaand, altijd werkend systeem? Hoe kun je nu onderscheid maken dat je iets gelooft dat echt zo is? Want veel natuurlijke, altijd werkende systemen kunnen we niet zien. Dat maakt het lastig om het te geloven. We zien geen ronde aarde in ons dagelijks leven, we zien geen zwaartekracht, we zien de bacteriën niet en we zien de aarde niet om de zon draaien.

Een natuurlijk bestaand en altijd werkend systeem heeft dus niet het kenmerk in zich van zichtbaar zijn.

Neem nu de zwaartekracht in gedachte. Kenmerkend voor een altijd bestaand en werkend systeem:

- het is niet te manipuleren
- het is betrouwbaar, werkt altijd
- het werkt universeel, voor iedereen
- het werkt zonder ons, we hoeven er niks voor te doen
- het werkt ook als je er niet in gelooft
- het verandert ons in onze acties, reacties, gevoelens als we het ontdekken
- het is voorspelbaar, het is geen toeval
- het maakt zichtbaar welke mogelijkheden er nog meer zijn
- het is niet door mensen gemaakt
- het kan er in ons dagelijks leven anders uitzien, dan hoe het werkelijk werkt
- het is niet kwetbaar
- het bestaat al voor jij geboren bent en blijft ook bestaan als je sterft
- het is een ingebouwde logica, zelfvoorzienend, geen actie van de mens nodig
- zodra de onlogica wordt ontdekt, wordt ontdekt hoe het wel werkt en creëert dit een enorme verandering

En dit hebben we ook in ons: een natuurlijk psychologisch systeem dat altijd werkt. Of we dit nu geloven of niet. Of we dit nu weten of niet. Het werkt. Altijd. Het is een constant gegeven zoals de zwaartekracht of onze ronde aarde.

Als je merkt hoe het werkt, dan ga je andere menselijke ervaringen opdoen.

Dit is ook de reden én de enige reden waarom bepaalde methodes, aanpakken of begeleidingsvormen soms wel en soms niet werken bij leerlingen / kinderen. Dit heeft te maken met hoe ons psychologisch systeem werkt.

We denken dat de methode of aanpak heeft gewerkt. Dit is een misverstand. Het is mogelijk een hulpmiddel geweest, maar het is ons psychologisch systeem wat werkelijk het werk heeft gedaan. Het is belangrijk te beseffen wat heeft gewerkt, omdat je dan los komt van de methode. Wat je nodig hebt, zit al in je. Je kunt de oceaan al oversteken ☺ .

Ons psychologisch systeem

Maar waar heb ik het dan over? Wat moeten we dan ontdekken, zodat we een verandering maken van platte-aarde-denker naar een ronde-aarde-denker? Dit is het moeilijkste deel om uit te leggen op papier. Dit gaat me mogelijk ook niet lukken. En dan is een verdiepingsdag om hier verder over te praten meer geschikt.

Toch ga ik een poging doen.

Onze menselijke ervaringen komen tot stand door een combinatie van levensenergie, bewustzijn en gedachte. Dit is iets *wat wij niet maken*. Je moet het vergelijken met de zwaartekracht. Dit maken wij ook niet. Dit is er.

En zo is er ook iets wat ons als het ware voedt om menselijke ervaringen op te doen. Dit iets is één geheel, waarin dus levensenergie, bewustzijn (gewaarwording) en gedachte in zitten.

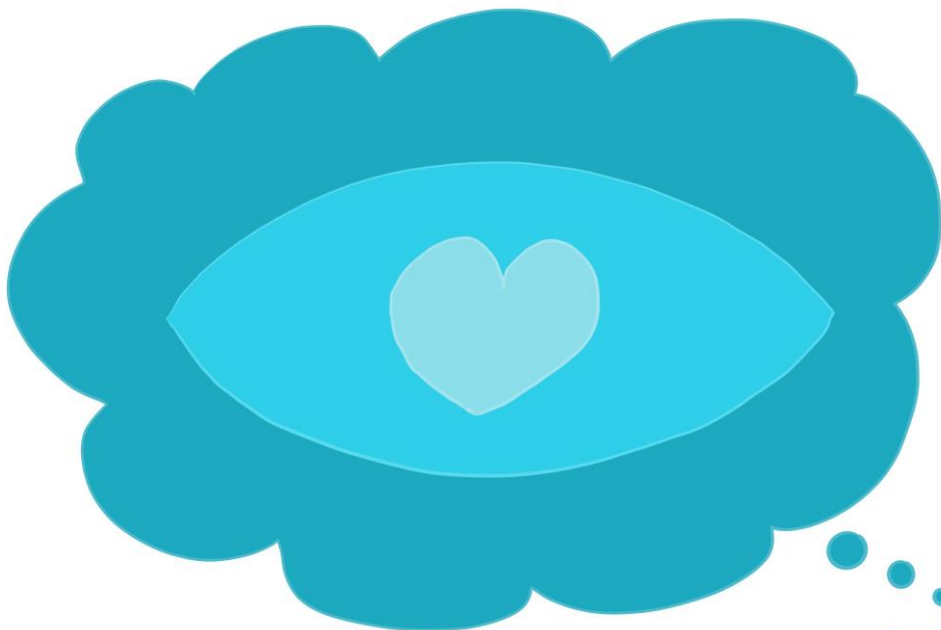
Dit gaat niet over ons persoonlijk, intellectueel denken. Niet dat soort gedachten of denken. **Maar over iets daarvoor.**

Misschien herken je in je leven wel zo'n gebeurtenis.

Een gebeurtenis waar je ineens een ingeving krijgt, een helder moment, een innerlijk weten en daar handel je dan naar. Achteraf kun je jezelf afvragen: waar heb ik dat toch ineens vandaan gehaald? Precies dat bedoel ik. Dit is een heel andere gedachtekracht dan ons denken en piekeren in ons dagelijks leven.

Mooi woord: gedachtenkracht. In het Engels kun je dit mooier zeggen: Power of Thought. Ik schrijf het even op deze manier. Waarom? Ik wil daarmee zeggen dat het niet alleen om gedachten gaat. Het is krachtiger dan dat. Het gaat om de drie elementen in één geheel: levensenergie, bewustzijn en gedachte. Ik noem het Power of Thought. Het staat je vrij om het een andere naam te geven.

Ik heb een tekening gemaakt om Power of Thought in beeld te brengen. Het is één geheel en komt tot stand door de drie elementen: levensenergie, bewustzijn (gewaarwording) en gedachte. Net als water. Water is één ding, maar bestaat uit meerdere elementen: H₂O.



Sonja Morbé | www.wijssein.nl

Power of Thought is vormloos en niet zichtbaar zoals de zwaartekracht. We hebben dit nodig om onze menselijke ervaringen op te doen. Alle ervaringen. We kunnen niet zonder, want dan ervaren we niks.

Dit psychologische systeem heeft alle kenmerken in zich dat het zich dus onderscheidt als een logisch systeem dat altijd werkt ten opzichte van een niet logisch systeem.

Voor het gemak herhaal ik die kenmerken nog eens:

- het is niet te manipuleren
- het is betrouwbaar, werkt altijd

- het werkt universeel, voor iedereen
- het werkt zonder ons, we hoeven er niks voor te doen
- het werkt ook als je er niet in gelooft
- het verandert ons in onze acties, reacties, gevoelens als we het ontdekken
- het is voorspelbaar, het is geen toeval
- het maakt zichtbaar welke mogelijkheden er nog meer zijn
- het is niet door mensen gemaakt
- het kan er in ons dagelijks leven anders uitzien, dan hoe het werkelijk werkt
- het is niet kwetbaar
- het bestaat al voor jij geboren bent en blijft ook bestaan als je sterft
- het is een ingebouwde logica, zelfvoorzienend, geen actie van de mens nodig
- zodra de onlogica wordt ontdekt, wordt ontdekt hoe het wel werkt en creëert dit een enorme verandering

Werkt het wel of werkt het niet

We gaan weer een stapje verder. Want we willen graag weten waarom een methode, aanpak of begeleidingsvorm soms wel en soms niet werkt voor een leerling. Geen enkele methode, aanpak of begeleidingsvorm werkt altijd, voor elke situatie en voor iedereen.

Power of Thought werkt wel altijd en voor iedereen. Precies zoals zwaartekracht ook altijd voor iedereen werkt. Het is neutraal en een wetmatigheid. Door Power of Thoughts doen we ervaringen op.

En dan komt het cruciale punt!

Want zoals je weet, kun je platte-aarde-denker ervaringen opdoen of ronde-aarde-denker ervaringen opdoen. Het is maar net wat jij gelooft. De aarde blijft hetzelfde en doet gewoon zijn werk. Maar wat jij ervaart, is wel afhankelijk van wat jij gelooft.

Dit geldt ook voor ons psychologisch systeem. Dit werkt altijd. Neutraal. Maar jouw ervaring kan in de lijn liggen van dit systeem (de aarde is rond) of je ervaring ligt in de lijn van een ander onlogisch systeem (de aarde is plat).

Voorbeeld.

Als je denkt dat de aarde plat is, dan is het logisch om een zwaar anker in je boot te leggen of langs het land te varen. Als je denkt dat de aarde rond is, dan vervallen ineens alle zorgen om van de rand te vallen. Want die rand is er niet. En dus hoef je ook niet meer na te denken over maatregelen. Je hebt het land en dat zware anker niet meer nodig. **Een totaal andere ervaring!**

Het is dus cruciaal voor je menselijke ervaring of jij wel of niet in de lijn van het systeem reageert en gaat handelen. Dit maakt een heel groot verschil voor je ervaringen in het leven.

En dus ook het wel of niet werken van methodes, aanpak of begeleidingsvormen: als deze niet in lijn liggen met hoe ons systeem werkt, dan ga je merken dat het niet of tijdelijk werkt. **Je blijft dweilen met de kraan open.**

Logica van het systeem

Oké, je weet nu dat er een onzichtbaar psychologisch systeem is, Power of Thought. Je weet dat het niet gaat over ons dagelijks gebruik van het woord: denken. Het is iets wat

bestaat en ons voedt om onze menselijke ervaringen te laten ontstaan. Sorry, iets beters kan ik er nu op papier niet van maken. In een gesprek kunnen we hier een stuk verder in komen.

Maar waar gaat het nu mis? Waarom ervaren wij heel vaak niet dit systeem en kan dit ons tot menselijke ervaringen leiden die we niet prettig vinden? Laat ik daarbij allereerst zeggen: we blijven in ons leven voortdurend switchen tussen ervaringen die in de lijn liggen van ons systeem en niet. We blijven dus een soort eeuwige twijfelaars of de aarde nu rond of plat is ☺

En dan kom ik bij een onderwerp waar ik jarenlang fan van ben geweest: RET. Rationele emotieve therapie. Een methode. Een formule. Misschien ken je het wel. De formule houdt in: er is een gebeurtenis, daar heb je een gedachte over, daar komt een gevoel bij en dan ontstaat er gedrag. Dit gedrag kan dan weer een bepaald gevolg hebben. Dit wordt ook wel het 5G schema genoemd: gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag, gevolg.

Als je net als ik zo'n fan bent van deze methode, dan kan het zijn dat je in de begeleiding van leerlingen hun wilt helpen met deze methode. Je gaat met de leerling op zoek naar de niet-helpende gedachte en dit gaan we dan ombuigen naar helpende-gedachten. En dan werkt het soms wel, soms niet. Ja, daar ga je: het werkt niet altijd.

Fijn als het werkt of lijkt te werken. Maar soms werkt het niet en heel vaak werkt het maar tijdelijk. Er komt vanzelf weer een situatie en mag je weer aan de slag met het zoeken naar helpende gedachten. Hoe kan dit nu?

Dit heeft te maken met het de logica van hoe ons systeem écht werkt en hoe we vaak denken dat het werkt (maar dus niet zo is).

Onze gedachten en gevoelens zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Elke menselijke ervaring wordt gecreëerd door ons psychologisch systeem, Power of Thought, waarbij altijd gedachte en gevoel gekoppeld zijn. Gedachte en gevoel zijn de twee zijden van dezelfde munt. Je gevoel is de schaduw van je gedachte. Onlosmakelijk en altijd.

Maar zo lijkt het voor ons niet altijd te werken. Heel vaak denken we dat het anders werkt. We denken dat we gedachte en gevoel los kunnen koppelen.

We weten wel dat de aarde rond is, maar we ervaren in het dagelijks leven vooral een platte aarde.

En dit doen we ook met onze gedachten. We weten (bijvoorbeeld met de methode RET) dat gedachte en gevoel onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, maar we koppelen dit vaak los. **En daar vertelt de RET niets meer over. Dan komen we bij de 'missing link'. En ga je ook zien waarom RET soms wel en soms niet werkt.**

Door het loskoppelen van gedachte en gevoel kan er een groot misverstand ontstaan. Wat we dan vaak doen, is ons gevoel koppelen aan iets buiten onszelf. We koppelen ons gevoel aan: personen, situaties, materie, omstandigheden, verleden, toekomst.

We zeggen dit ook letterlijk tegen leerlingen: je voelt je verdrietig, waar komt dit door?

Een kind krijgt met deze vraag vaak aangeleerd dat zijn of haar gevoel door iets buiten hemzelf of haarzelf komt. Omdat we zelf ook onze gevoelens koppelen aan iets buiten

onzelf. We brengen het kind niet in lijn met hoe het systeem werkt. En we gaan het gevoel, onlogisch, koppelen aan iets buiten de leerling.

En we gaan dan onze energie richten op het omdenken. Maar het gaat al mis in onze logica daarvoor!

Voorbeeld.

Mijn verdrietige gevoel komt door dat lage cijfer. Dit klopt niet. Dat cijfer doet helemaal niets. Dat cijfer gaat geen verdrietig gevoel in jouw lichaam stoppen. Als je gelooft dat een cijfer een gevoel in ons kan stoppen: hoe kan het dan dat het ene kind zich dramatisch waardeloos voelt en het andere kind licht teleurgesteld? Heeft het cijfer onderscheid gemaakt per kind: ik geef jou dat gevoel en jou een ander gevoel?

Maar als je gelooft dat het lage cijfer jou verdrietig maakt, dan heeft dit wel consequenties in jouw reactie, jouw oplossingen én je algemene welbevinden. Een logisch gevolg van het geloven van een niet bestaand onlogisch systeem is dat je jezelf ook onzeker en kwetsbaar kan gaan voelen met een hoop piekeren.

Een logisch gevolg kan ook zijn dat we methodes gaan toepassen die amper of tijdelijk werken. We hebben over het hoofd gezien dat het helemaal niet het cijfer is. Zodra we daar op gevoelsniveau echt iets gaan zien, een inzicht, dan krijgen we zo'n andere kijk op het cijfer, dat het omdenken of helpende gedachten bedenken helemaal niet meer nodig is. **Dit gaat dan vanzelf!** Zodra je echt realiseert dat de aarde rond is, laat je direct dat zware anker thuis. Je hebt niks meer nodig.

Oftewel: als je gelooft dat niet het lage cijfer jou verdrietig maakt, maar enkel een gedachte in het moment, dan ga je een andere ervaring opdoen. Je kunt dan nog altijd niet blij zijn met dat cijfer, maar dit voelt minder intens, minder dramatisch groots. En als je het wel bestaand logische systeem volgt, dan is het ook logisch dat je meer vrijheid, zekerheid, wijsheid en welbevinden gaat ervaren. Je kunt het leven met dat lage cijfer beter aan: veerkrachtig.

Waar denk je dat je gevoel vandaan komt?

De organisatie iHeart uit Londen heeft een prachtig plaatje ontwikkeld. Dit plaatje heeft zoveel meer in zich dat het in eerste oogopslag doet vermoeden. Hier zit een ongekende diepgang in, waar ik graag in een gesprek meer over vertel en vooral joulself laat ervaren met je eigen ervaringen in het leven.

Het plaatje ziet er als volgt uit.

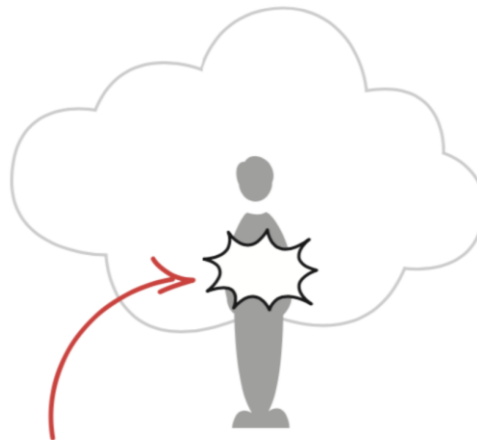
Waar denk je dat je gevoel vandaan komt?

Mijn gevoel komt van een gedachte in het moment



Vrijheid Zekerheid Welbevinden Wijsheid

Mijn gevoel komt van iets anders dan een gedachte in het moment



Onzeker Vastzitten Piekeren Kwetsbaar

Je kunt dit plaatje vergelijken met het plaatje aan het begin van het blog: de aarde en het bootje op zee. Nu zie je aan de linker kant ook de logica, waarheid, hoe ons psychologisch systeem werkt (Power of Thought) en je ziet de rechter kant: de onlogica, zo werkt het niet, maar zo lijkt het voor ons wel heel vaak te werken. We kunnen het heel vaak niet geloven dat het echt niet zo werkt.

Aan de rechter kant denken we dat ons gevoel van iets anders komt dan een gedachte in het moment (onlogisch). Aan de linker kant volgen we de logica op en hebben we een innerlijk weten dat het gevoel van een gedachte in het moment komt.

Voorbeeld.

Stel een kind heeft een knuffel: de teddybeer. De teddybeer is iets buiten het kind. Dit woord plaats je op de stippelijntje zowel links als rechts.

Als je uit de logica van het systeem bent (rechts), dan zie je dat de teddybeer met de rode pijl een gevoel in jou stopt. De teddybeer geeft jou troost. Er ontstaan allerlei gedachten: mijn teddybeer is lief, mijn beste vriend, ik kan nooit zonder mijn teddybeer, ik durf niks zonder teddybeer. Als je denkt dat je gevoel (troost) komt van je teddybeer, dan is het logisch dat ergens op de achtergrond je ook een onzeker, kwetsbaar gevoel ervaart. Je hebt je namelijk (in gedachte) afhankelijk gemaakt van iets buiten jezelf: de teddybeer.

Als je in de logica van het systeem bent (links), dan zie je ook de teddybeer. Maar je hebt een geheel andere ervaring. Het is prima dat de teddybeer er is, maar je weet tegelijkertijd van binnen dat jouw gevoel niet afhankelijk is van de teddybeer. Het gevolg hiervan is, dat je echt andere gedachten en gevoelens zult hebben dan aan de rechterkant. Het is dan ook logisch dat ergens op de achtergrond je een vrijheid,

zekerheid, welbevinden ervaart. Veerkrachtig. Je kunt het leven aan: met en zonder de teddybeer. Het creëert andere ervaringen, mogelijkheden, kansen en helderheid.

Tip: probeer dit ook maar eens uit voor jezelf. Want dit werkt ook als er geen teddybeer op de stippellijn staat, maar je collega, je baas, je gewicht, je partner, je klas. Je zult merken zodra je gevoel gekoppeld hebt aan je collega, baas, gewicht, partner of klas, dat je daarmee dus afhankelijk maakt van iets buiten jezelf. Hier ga je niet je eigen veerkracht vinden.

Onthoud: gedachte en gevoel zijn onlosmakelijk verbonden. We ervaren altijd onze gedachte in het moment.

Zodra we ons gevoel uitbesteden aan iets buiten onszelf, dan heeft dit een logisch gevolg in de ervaring die we dan opdoen. En op de achtergrond ervaren we ons dan niet veerkrachtig.

Veerkracht

Als je in de ervaring zit zoals het systeem werkt, dan ervaar je het moment met veerkracht. Je weet dan dat je aan de kant van de logica zit: want veerkracht zit alleen aan die kant. Je veerkracht is niet verbonden aan omstandigheden, je verleden, je toekomst. Het is aangeboren en zit in je. Als je in de lijn ligt van ons psychologisch systeem (Power of Thought) dan ervaar je de veerkracht.

Met veerkracht kunnen we alles aan. We merken dan op dat de behoefte aan allerlei methodes, aanpakken en begeleidingsvormen vervallen. Echt. Het wordt een stuk meer ontspannen en makkelijker. Voor jou en de leerlingen.

Wat gaan we de leerlingen leren: dat de aarde plat is of rond? Oftewel. Welk antwoord klopt altijd als je de leerling vraagt: je bent verdrietig, waar komt dit door? Aan jou het antwoord ☺.

En kijk dan of de methode, je aanpak of begeleidingsvorm wel in lijn ligt met deze logica. Want anders blijf je geloven dat de aarde plat is en vaar je langs het land met een enorm zwaar anker in je boot. Alle wijsheid, mogelijkheden, kansen blijven dan onzichtbaar voor jou (en de leerling).

Meer weten?

Ik begrijp dat dit blog niet alles beantwoordt en misschien wel meer vragen oproept dan je had. Als je interesse hebt in meer, dan is onze verdiepende dag misschien iets voor jou. Je kunt ons dit laten weten door ons te mailen.

info@specialisthoogbegaafdheid.nl of info@wijssein.nl

Niks missen?

Vind je ons blog interessant en wil je meer verhelderende en/of praktische informatie ontvangen? Schrijf je dan in voor onze nieuwsbrief:

WijsSein: <https://wijssein.activehosted.com/f/20>

Specialist Hoogbegaafdheid: <https://wijssein.activehosted.com/f/30>