

Pubers

Wanhoop, Gekunsteldheid en Uitspattingen

Vraaggesprek tussen Marieke de Vrij (en Marleen Oosterhof (*cursief*)).

Datum: 21 mei 2014.

I. Wanhoop.

Jongeren dienen voorbereid te worden op periodes in hun leven van niet-weten. Dat voorkomt veel wanhoop en je alleen voelen.

Vraag: Je hebt aangegeven wat jongeren in verzwakkende omstandigheden allemaal meemaken. Er zijn vele jongeren die teveel in hun hoofd zitten, piekeren en last hebben van slapeloosheid; er zijn velen die zich niet genoeg geïnspireerd voelen en/of te jachtig zijn. Kortom je hebt heel veel genoemd waar jongeren last van hebben. Vervolgens heb je ook een aantal heel positieve groepen wat bewustere jongeren benoemd die al jong enthousiast zoekend zijn wat ze in de wereld willen bijdragen. Volgens mij kan deze 'bewuste' groep ook vele verzwakkende omstandigheden meemaken. Is dit zo?

Dat is juist geformuleerd. Het heeft meer te maken met de soms psychologische eb en vloed die door je leven heen reist, waardoor je meer of minder aangeslagen daarop reageert. En zeker bij jongeren die nog in de oefening staan om tijdens het leven zelf zich te herbalanceren in voor hen ogenschijnlijk nog ongewone omstandigheden, kost het meer moeite en tijd om tot overzicht daarin te komen.

Vraag: het is dus makkelijker voor jongeren die zich van binnenuit bevlogen voelen of al min of meer authentiek geboren worden dan voor degenen die dit allemaal nog moeten verwerven?

Dat nuanceverschil is belangwekkend. Dat wat je al verworven hebt en in de ziel meegekregen, kan je oefenen om vanuit een natuurlijke eigenheid weer op te pakken en te reactiveren, mits dat bereikbaar is voor jezelf en niet al helemaal

gekunsteld is geworden. Van die delen die aangezwengeld worden ter nieuwe lering, waar je nog geen ervaringsrijk in opgebouwd hebt, kun je op zielsniveau wanhopig worden. Omdat je in een onbekende ontwikkeling gebracht wordt anders dan voorheen en daardoor niet meteen vertrouwt op een goede afloop. En dan verdienen jongeren bemoediging in de rug, dat ze gaandeweg meer zullen weten en terugziend inzichtvoller kunnen kijken naar het proces dat ze hebben afgelegd.

Omdat op scholen met name gewezen wordt op begrijpbaarheid, worden jongeren onvoldoende voorbereid op periodes in hun leven van niet-weten, van niet-in-ervaring-staan-tot. Jongeren hebben daardoor moeite om het onderzoek te dulden om 'ervarenderwijs niet-wetend' met de jaren inzichten op te bouwen over de voorafgaande periode. En omdat onderwijskrachten, ouderen en ouders kinderen te weinig begeleiden, dat 'niet-weten' een onderdeel is van het menselijk bestaan, zie je meer psychische nood ontstaan bij pubers en adolescenten wanneer zij hier een periode langdurig mee te maken krijgen.

Ik dacht dat perioden van het totaal niet-weten normaliter pas later in je leven voorkomen.

Het is niet immer afhankelijk van leeftijd. Doorsnee wordt het wel voorbehouden aan het wat 'ouder' zijn, maar zielen die met een grote voorsprong geboren zijn, omdat er al een innerlijk bewustzijn ontwikkeld is op diverse terreinen, worden doorsnee al eerder bij de les gehaald wat ze zelf al lerend moeten gaan ontdekken.

Als er ontbrekende factoren zijn bij deze zielen (waarbij de rugzak al prachtig gevuld is met eigenschappen en onbewuste herinneringsvelden) die als het ware het voegwerk dienen te worden voor het geheel dat dit leven voort dient te brengen, dan kan een periode van niet-weten (zielen nood) al op jonge leeftijd geactiveerd worden.

Welk percentage van de jongeren maakt deze zielen nood (de donkere nacht van de ziel) al op jonge leeftijd door?

Het zijn echt heel kleine aantallen als het gaat om zo'n diepe zielennoed. En dan moet je denken aan 1, 2, maximaal 3 %. Dus 1, 2 of 3 personen op elke honderd jongeren. Dat zijn mensen die vaak ook een uitzinnig verlangen hebben om het leven te verlaten, het oer heimwee knaagt buitengewoon diep aan hen. Ze hebben te weinig psychologisch aangeleerd gekregen om ermee om te gaan. Dat is een gemis in ons schoolsysteem en onze opvoeding. Het is geen onderdeel van ons maatschappelijk besef, het leren uitstaan met niet-weten en een tijd verduren zonder uitkomst van tevoren te kennen. We studeren voor een diploma, we werken voor financiën en voor status vaak, dat zijn begrippen die maatschappelijk ingebracht zijn, die niet altijd zuiver zijn, maar men is aangeleerd, dat het ergens toe moet leiden. En als je niet weet waartoe iets gaat leiden, hebben mensen vaak moeite de tijd die nodig is om het weer te weten, te verduren.

II. Percentage pubers die zich 'thuis' voelen in gekunsteldheid.

Gekunstelde gedragingen zijn volop gaande bij jongeren omdat zij zich te weerloos voelen om de druk van anderen hierin te weerstaan. Slechts een klein deel van de populatie jongeren voelt zich daar prettig bij en vindt het genoeglijk om zich gekunsteld uit te drukken. Als je het in percentages onder wilt verdelen, is zeker 75% van de jongeren aanspreekbaar op gekunsteld gedrag en voelt maar 5 of 10% zich er echt in thuis.

Zij die zich er echt in thuis voelen, hebben behoefte aan prestigieuze gedragingen om te kijk te staan voor anderen daarmee. Zij willen ongezonde belangstelling doorsnee voor hele gewone dingen die het leven aangaan.

Uitleg: ook al ben je goed in sport of kun je je buitengewoon aantrekkelijk aankleden, wat er omheen zit, is dat je bekeken wenst te worden. Dat is anders dan dat iemand met creativiteit, kleding of sport natuurlijk overweg gaat. Dat kan zonder in die 5 of 10% te vallen. Dan gaat het om een natuurlijke aanleg die je vanzelfsprekend volgt. Als het echter geen vanzelfsprekend gevoel geeft, maar kijkersgedrag moet activeren, dan is het ongezond en kan het zelfs tegen ziekelijk aan komen liggen. Deze mensen hebben dit zelf vaak niet door, want ze

willen zó graag te kijk staan, dat zij innerlijk niet beleven dat ze buitengewoon hun best doen om de eigen basale onzekerheden geen aandacht te hoeven geven. Het is zoals ik het vaker uitleg: je hebt maar één energieveld in je lichaam en je auraveld eromheen. Waar je over-energie neerlegt, onttrek je het op een andere plek. En de mensen die in die 5 tot 10% zitten waar de gekunsteldheid te hoog gehouden wordt, onttrekken hun energie op andere plaatsen waar onzekerheid aandacht behoeft van henzelf.

III. Uitspattingsgedrag of 'uitgelatenheid' om je te bevrijden van het systeem van opleggende druk.

Een mens heeft vaak een tegenpool(energie) nodig als hij veel mentaal bezig is geweest om in balans te blijven. Bij jongeren met trauma's heb je het in casuïstiek geregeld over het belang van 'uitgelatenheid'. Jongeren zoeken dat nogal eens graag in uitgaan, extreem alcohol drinken, uitzinnige zaken opzoeken met alle gevaren van dien, drugs enz. Kun je daar iets over zeggen? Van de ene kant is het heel natuurlijk dat ze naar zaken zoeken waar de remmen er eens even af kunnen. Ze zijn immers vaak overbelast in het mentale moeten. Je zou dus meer gezondere vormen van uitgelatenheid, van een soort vrijheidsgevoel dienen te activeren, zodat je uitspattingen als overmatig drank en drugsgebruik niet nodig hebt.

Ik vind dat je iets heel moois aangeeft. Ik zal het samenvatten. Je zegt: vele jongeren hebben periodes van ontremming nodig omdat ze als een constante factor teveel vastgehouden worden (ik vertaal het maar meteen in mijn woorden) in een patroon dat zij zelf niet dienstbaar ervaren aan hun levensgesteldheid. Ze zoeken dan uitwassen op waar ze ontremder kunnen functioneren zoals teveel alcoholgebruik, gokverslaving of wat het dan ook maar kan zijn. Eigenlijk zoeken ze iets om niet denkend te hoeven zijn en zich niet vastgehouden te voelen aan de belemmeringen van de tijd waar ze in staan. Veel jongeren ervaren een overbezet handelen van anderen naar hen toe gericht (zoals binnen onderwijs), maar ook binnen verwachtingspatronen van derden naar hen toe, waar ze zich dan buitengewoon van willen bevrijden.

Je bracht ook het woord 'uitgelatenheid' naar voren, omdat ze zich dan eigenlijk uit dat systeem van opleggende druk willen bevrijden. Je vragen zijn:

- Zijn er andere vormen aan te bieden om dit te voorkomen?
- Wat kan bijdragen aan het bewustzijn hoe dit in jongeren ontstaat?
- Zijn er creatieve vormen waarin pubers bij uitstek tussentijds kunnen ontspannen, zodat ze niet ontredderd raken en naar uitspattingen gaan lonken?

1) Trektochten om spelenderwijs wijzer te worden. Wie meer in de natuur is, kan beter het natuurlijke leven verstaan.

Trektochten maken in de vrije natuur zou een bewust onderdeel kunnen zijn om verlamde gevoelens van onwerkelijkheid weer vrij te zetten binnen een natuurlijk levend gevoel in hen. Trektochten die onderbroken worden middels natuuronderwijs zijn nog het meest aanvullend. Wie meer in de natuur is, kan beter het natuurlijke leven verstaan. Aan een trektocht kunnen onderwerpen van aardrijkskunde, geschiedenis en biologie gekoppeld worden op een hele natuurlijke wijze zonder dat het denken overbelast raakt. Het is spelenderwijs wijzer worden. Je kunt bijvoorbeeld iets over de sterrenhemel zeggen of hoe je zelf vuur kunt maken of je kunt over nomadenvolkeren spreken. Wie creatief is, kan er allerlei typen onderwijs aan koppelen.

2) Beurtelings kinderen leidinggevend gedrag toekennen.

De leiding krijgen beurtelings bij een opdracht, dus ieder mag een klein onderdeel voorzien van inhoud. Wie zo samen optrekt, voelt de eigen verantwoordelijkheid en luistert beter hoe anderen hun rol daarin vervullen ter verbetering van zijn eigen bekwaamheid.

3) Onderwijs geven op basis van: 'wat is een zuivere (meebelevende) luisterhouding'.

Veel kinderen (even zwart-wit gezegd) pompen kennis in hun brein en voelen zich afzijdig van de kennis. Terwijl als je voelend leert mee te reizen in wat denkend (liefst met veel beeldmateriaal) aangeboden wordt, en als leerkrachten kinderen steunen in luistergedrag (maar ook ophouden wanneer luistergedrag vermindert), dan ontstaat er een positieve beweging in beluisteren wat een waarheid of het belevingsveld is van een ander of van kennis van ooit, maar daarin doe je zelf mee. Nu luisteren kinderen zonder dat ze het gevoel hebben dat ze zelf meedoen. Dat vervreemdt hen van hun binnenste en geeft aanleiding tot uitspattingsgedrag daarna.

Wanneer leerkrachten opletten dat ze rustig spreken, dan steunt dat de luisteraar. Leerkrachten die onrustig door het klaslokaal lopen, verstoren concentratie. Als je leerlingen steunt om in een goede luisterhouding te komen, mogen zij ook zeggen wat ze nodig hebben om te kunnen luisteren. Het vraagt dus van de leerkracht niet alleen overdracht, maar ook luisteren naar wat de leerlingen nodig hebben en dat per klas goed registreren, omdat de verschillen groot zijn. Hetzelfde geldt voor ouders naar kinderen. Wat hebben kinderen nodig om te kunnen luisteren naar hun ouders en wat heeft een ouder nodig om het gevoel te krijgen dat hij beluisterd wordt. Omdat er te weinig afstemming is in gezinnen en op scholen, heb je meer uitspattingsgedrag.

4) Veel kinderen, jongeren weten meer dan dat leerkrachten en ouders denken.

Kinderen weten somtijds meer dan dat de ouder of leerkracht denkt. Dat maakt dat overal waar kinderen en jongeren op de rem staan, omdat ze aan het begripsvermogen van hun begeleiders dienen te tippen, ze hun overstijgend weten niet naar behoren in kunnen brengen. Dit vraagt dus

van leerkrachten en ouders dat ze kinderen en jongeren de open vraag stellen: "Wat weten jullie zelf hier al van? En wat voelen jullie vermoedelijk al aan op dit gebied?" En pas dan... speelt het verder spreken van volwassenen. Dat maakt dat kinderen in eigen zelfstandigheid gevat dieper gaan bevoelen, leren zelfstandiger te spreken en minder zich in inhouding bevinden, wat ten gunste van hun lichamelijk ervaren doorwerkt (en dus leidt tot minder uitspattingsgedrag).

5) Ouders en leerkrachten hebben niet door hoe moedig jongeren zijn om zich iedere dag weer op te krikken om alles te doen wat van hen verwacht wordt.

Vermoeidheid bij jongeren komt veelvoudig voor. Ze krikken zich gedurende lesprogramma's steeds verder op om tot de laatste ademteug zaken te inhaleren als zijnde verplichte lesstof. Dit maakt dat het al een ongebreidelde moed met zich meebrengt, die ze vervolgens niet verduren om nog ergens anders op in te kunnen zetten. Behalve dan bijvoorbeeld bij sportprestaties waar ze heel erg gezien worden door derden. Dus als ouders en leerkrachten door hebben hoe moedig kinderen zijn om zich iedere dag maar weer op te krikken tegen beter weten in, wat ze zich al aan aanpassing getroosten, dan is er ook meer piëteit ten aanzien van de vermoeidheidsverschijnselen die dit met zich meebrengt. Dan ga je anders naar jongeren kijken en gun je hen ook hun eigen 'leven', in plaats van meer oppassend thuis te moeten zijn en allerlei taken daar te moeten vervullen.

De maat waarin een kind vrijelijk met plezier materie opneemt, is per kind verschillend. In iedere klas zitten kinderen die zich in moed opkrikken en meer aannemen, dan wat op dat moment fysiek en psychisch bij hen past. (Ik heb het niet over de kinderen die met graagte leren.) Dat houdt in, dat kinderen die al echt een worstelpartij ondergaan met zichzelf in het onderwijs, dat die na schooltijd niet nog veel extra belasting aankunnen.

6) Veel leerlingen gedragen zich alsof ze zaken begrepen hebben, zoals een leerkracht het uitdrukt. Ze willen zich geen minkukel voelen. En bekennen dus niet in het openbaar waar hun niet-verstaan ligt, tot het niet meer te verbergen valt en ze 'uitspatten'.

Publiekelijk bekend maken, dat je iets niet begrijpt, is in veel klassen heel moeilijk, omdat leerlingen buitengewoon spottend met elkaar om kunnen gaan vooral als daar die 5 of 10% kinderen in zitten met hoog gekunsteld gedrag. Je kan zeggen: gekunsteldheid brengt schade aan in klassensystemen.

Ik denk dat als leerkrachten meer natuurlijke psychologie onderkennen en zelf een opmerking in een klas plaatsen dat gekunstelde gedragingen vaak uitingen zijn van onzekerheden op een ander gebied in jezelf, dat iedereen zich nog wel eens bedenkt vóór hij zich gekunsteld gaat gedragen.

7) Als jongeren moe worden, willen ze onderuit zakken op hun stoel, hun benen strekken en wijder uitspreiden en ze durven dan niet ook nog hun armen omhoog te strekken, maar dat zouden ze het liefste doen.

In feite doen ze precies het juiste: namelijk door het strekken van hun lichaam proberen hun energie weer te activeren. Echter zo'n houding wordt gezien als: zo iemand heeft geen belangstelling voor mij, de leerkracht. Terwijl een leerling eigenlijk als een reflex de goede houding aanneemt om te bekomen van het teveel. Dat is niet ongeïnteresseerd, maar dé beweging die je balans brengt. Want je mag niet opstaan of weglopen, je kan alleen maar je lichaam stretchen en dat doe je van nature door je bips half van de stoel af te schuiven en zo je onderrug uit te rekken, en door je benen en knieën strekkend te spreiden.

8) Ook gapen wordt vaak als ongeïnteresseerd opgenomen door de leerkracht. Het is een vorm van ontspanning nadat er zoveel ingedaald is.

Dus als je even wat luchtiger met elkaar bent, wat grapjes maakt, even beweegt en met elkaar gaapt, kan je daarna weer ontvangen. Maar als je gapen in moet houden, dan kan er echt niets meer bij.

9) Veel 'moeten samenzijn' kan ook bijverschijnselen oproepen. Namelijk een enorme behoefte om even op jezelf te zijn. Niet afgeleid te worden door gedragingen van anderen. Je niet emotioneel of gevoelsmatig hoeven te verbinden met wat anderen betrokken heeft. Het maakt ook dat je je soms letterlijk in afzijdigheid wenst te bewegen.

Met name hoogsensitieve en hoog opmerkbare kinderen merken zoveel op voorbij het lesmateriaal dat ze aangereikt krijgen, dat de optelsom daarvan tussentijds teveel is. Dat krijgt te weinig respons, want ook in pauzes is de gedachte dat je altijd met elkaar moet zijn. En als je dat niet bent, ben je een buitenbeentje. Het hele klimaat is steeds op 'samen' en niet ieder verdraagt dat even goed. Je hebt mensen die zijn heel erg samen in de geest, terwijl ze in letterlijke zin liever vaak niet aanwezig zijn, maar op geestelijke wijze anderen heel goed voelen.

Je hebt mensen die uit onzekerheid samen willen zijn, omdat ze alleen-zijn niet verdragen. Daar hangt indirect een claim- of bevestigings-gedrag onder, waardoor samenzijn niet altijd lekker vrij voelt. En je hebt mensen, die kunnen heel goed in samenzijn vertoeven, maar die krijgen dan vaak extra taken opgedragen om het samenzijn te construeren en dat kan op een gegeven moment ook een belasting zijn.

Dus het steeds zo grootschalig klassikaal samenzijn (en ook in pauzes je steeds groepsgewijs onderverdelen), kan een innerlijke overbezetheid activeren die vervolgens afleiding zoekt in expansief of bandeloos gedrag nadien, of gedrag om herinneringsvelden daaraan te verzwakken.

Het gaat om wezenlijk doen, waardoor heel veel tijd die nu gebruikt wordt voor doen in plaats van wezenlijk doen, ingewisseld kan worden voor een betere houding tot, waardoor doen bevrijdend wordt.