

DE DOCENT IS OOK MAAR EEN MENS

***AFFECTIEVE VERMOGENS EN DE MENSELIJKE KANT VAN HET
HOGER ONDERWIJS***

Pamela den Heijer & Roos Bits-Derksen

Boom



Met onderstaande unieke activeringscode krijg je via **www.boomdocent.nl** toegang tot het online boek. Deze code is persoonsgebonden en gekoppeld aan deze editie.

Illustrering: Jacky van der Sluijs & Eric Querner
Omslagontwerp: Haagsblauw, Den Haag

© 2025 Pamela den Heijer & Roos Bits-Derksen | Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of Boom Uitgevers.

ISBN 9789024465385
NUR 841

www.boomdocent.nl
www.boom.nl/hogeronderwijs

Inhoud

Voorwoord	7
Woord vooraf	9
Deel 1: Introductie	13
0 Introductie	15
0.1 Waar gaat dit boek over?	15
0.2 Wat mag je van dit boek verwachten?	21
1 Affectieve vermogens en de menselijke kant van het onderwijs	27
1.1 De twee centrale onderwerpen van dit boek	27
1.2 Affectiviteit en effectiviteit: balans vinden tussen doel/prestatie en aanwezigheid	28
1.3 De voordelen van meer balans tussen effectiviteit en affectiviteit	28
1.4 Ontmenselijkt onderwijs	29
1.5 Doorwerking in de docentenkamer	30
1.6 Gevolgen voor de studenten	31
1.7 Doorbreken van de vicieuze cirkel waarin effectiviteit heerst over affectiviteit	33
1.8 Rationele en affectieve vermogens	34
1.9 Het MARS-vliegwiel	36
1.10 Naar de kern: (her)ontdekking van affectieve vermogens via intervisieopdrachten	39
1.11 De oproep van dit boek	40
1.12 Het doel en de doelgroep van dit boek	41
1.13 Leeswijzer voor de volgende hoofdstukken	41
2 Affectieve vermogens in de onderwijsruimte	45
2.1 Inleiding	46
2.2 Hoe affectieve vermogens de onderwijsruimte transformeren	47
2.3 Affectieve vermogens en de sfeer in de onderwijsruimte	48
2.4 Voordat je de les start: innerlijk afstemmen op de buitenwereld	49

2.5	De studenten komen binnen: de ontmoeting, het contact, de ontvankelijkheid	52
2.6	Balans tussen ruimte innemen en geven bij het openen van de onderwijsruimte	53
Deel 2: Overleven		61
3	Vermogen 1: Lichamelijksbeleving (1) – begin van binnenuit	65
3.1	Inleiding	66
3.2	Bewustzijn van lichamelijksheid: je lichaam waarnemen en ervaren	69
3.3	Balans tussen denken en lichaamsbewustzijn vinden	72
4	Vermogen 1: Lichamelijksbeleving (2) – waarnemen	77
4.1	Inleiding	78
4.2	Prikkels en perceptie: hoe we de wereld kiezen om te zien	80
4.3	Van waarnemen naar oordelen: hoe onze lichaamservaring de interpretatie vormt	82
4.4	Van lichaamsbewustzijn naar taal: onderscheiden van gelaagdheden in je lichaam	84
4.5	Kwaliteiten van emoties en gevoelens in de onderwijsruimte	86
4.6	Belang van waarnemen in de onderwijsruimte	90
5	Vermogen 2: Gevoelsinvloed – de sleutel tot zelfinvloed	97
5.1	Inleiding	98
5.2	Instinctief weten: De (on)zichtbare ‘ja’ of ‘nee’ van je lichaam	99
5.3	Hoe denken, voelen en doen (DVD) je vormgeven	106
5.4	Grondpatronen: jouw unieke blauwdruk in denken, voelen en doen	111
5.5	Ontwikkeling van je grondpatroon	112
6	Schakelen tussen overleven en leven: waardeer overlevingsreactie als bescherming	121
6.1	Inleiding	122
6.2	Waarderen van lichaamsreacties op stress	123
6.3	Van stressreactie naar groei: leren van overleving	127
6.4	Hoe jouw zenuwstelsel reageert op stress in de onderwijsruimte	130
6.5	Hoe het onderwijssysteem je duwt in overleven	132
6.6	Het belang van doseren van voelen en bewustzijn	134
Deel 3: Leven		141
7	Vermogen 3: Ontvankelijkheid – voelen zonder te versmelten	143
7.1	Werkelijk aanwezig zijn als docent in de onderwijsruimte	144

7.2	De kunst van simpelweg zijn	146
7.3	Vertrouw op wat je voelt	150
7.4	Aanwezigheid en omarmen van angst	151
8	Vermogen 4: Empathisch luisteren – aandacht die verbindt	157
8.1	Inleiding	158
8.2	Wanneer je niet empathisch luistert	158
8.3	Empathisch luisteren en aanwezig zijn	159
8.4	Empathisch luisteren en begrenzen	160
8.5	Echt luisteren begint daar waar je stopt met zelf praten	160
8.6	Beeldspraak gebruiken als hulpmiddel	161
9	Van leven naar beleven	169
9.1	Inleiding	170
9.2	Jouw ontvankelijkheid om je te laten verrassen als brug naar verbinding	171
9.3	Nieuwsgierigheid nodigt uit tot elkaar beter begrijpen	172
9.4	Hoeveel ruimte geef jij jezelf en studenten om te beleven?	173
	Deel 4: Beleven	177
10	Vermogen 5: Wederkerigheid – jouw non-verbale impact op verbinding	181
10.1	Inleiding	182
10.2	Interactiedynamiek	182
10.3	Het drievoudig kompas: zelf, wereld en relatie	186
10.4	Zelf	187
10.5	Wereld	193
10.6	Relatie	195
10.7	Overdracht en tegenoverdracht	196
11	Vermogen 6: Zijnswijze – zijn is genoeg	207
11.1	Inleiding	208
11.2	Bestaanswijze en zijnswijze	208
11.3	Bevestigen zonder de vraag 'heb ik het goed gedaan?'	211
11.4	In welke mate geven wij onze studenten affectieve bevestiging?	213
12	Vermogen 7: Levenslust – verbonden met je eigen kompas	219
12.1	Inleiding	220
12.2	Levenslust als verbindende kracht	221
12.3	Herontdekken van je eigen levenslust	222
12.4	Levenslust aanwakken bij studenten	226

13	Het MARS-vliegwiel-effect: samen op weg naar menselijker onderwijs	233
	Tot slot	241
	Dankwoord	244
	Over de auteurs	245
	Illustratieverantwoording	246
	Literatuurlijst	248
	Index	249

Voorwoord



De titel van dit boek – *De docent is ook maar een mens* – raakt voor mij de essentie van wat het docentschap waardevol én boeiend maakt. In een tijd waarin prestatiedruk, meetbare uitkomsten en technologische innovaties steeds centraler komen te staan, wordt het menselijke aspect van het docentschap helaas te vaak over het hoofd gezien. We spreken over 'onderwijskwaliteit', 'leeropbrengsten', 'efficiëntie' – maar zelden over aanwezigheid, verbinding, kwetsbaarheid of innerlijk vuur. Dit boek is een warme herinnering aan wat we als docent ten diepste te bieden hebben: ons mens-zijn.

Toen ik dit boek begon te lezen, voelde ik mij meteen aangesproken. De auteurs leggen met een scherpe, maar liefdevolle blik bloot wat er ontbreekt in veel onderwijspraktijken: ruimte voor affectiviteit, voor gewaarzijn en beleving, voor contact. Niet als 'soft' alternatief voor de harde realiteit van het onderwijs, maar als essentieel bestanddeel ervan. Affectieve vermogens zijn geen franje. Ze zijn het fundament van onderwijs.

Dit inspirerende boek laat niet alleen zien wát er nodig is, maar ook hóe dat eruit kan zien. De auteurs laten helder en gedetailleerd zien hoe je als docent toegang hebt tot belangrijke innerlijke vermogens. Soms zijn we verleerd die te gebruiken, of het is ons afgeleerd. Het boek nodigt uit om ons er opnieuw op te richten, bijvoorbeeld op onze lichamelijke beleving, onze gevoelens, ons empathisch vermogen, op persoonlijk contact met onze studenten. Termen waarvan de essentie eigenlijk vertrouwd aanvoelt. Want ieder van ons kent het verschil tussen een onderwijsactiviteit waarin we 'ons ding doen' en een activiteit waarin we écht aanwezig zijn, met hoofd én hart.

Dat verschil is ook voelbaar voor studenten. Juist in deze tijd, waarin studenten kampen met mentale druk, onzekerheid en een groeiend gevoel van vervreemding, is de behoefte aan menselijke verbinding groter dan ooit. Onderwijs is geen neutrale overdracht van kennis. Het is een ontmoeting tussen mensen. En elke echte ontmoeting begint met de bereidheid om als mens te verschijnen – ook als dat spannend is. Ook als dat betekent dat we onze kwetsbaarheid tonen, onze twijfel, onze emoties. Dit boek moedigt dat aan, met concrete voorbeelden, aanwijzingen en oefeningen die je als docent onmiddellijk kunt gebruiken.

Wat mij raakt in de voorbeelden is hoe de auteurs helder en uitnodigend laten zien dat het herstellen van de menselijke maat in het onderwijs begint bij de docent zelf. Niet bij een beleidsnota, een lesmethode of een nieuwe AI-tool, maar bij ons eigen vermogen om stil te staan, om te luisteren, niet alleen naar de ander, maar ook naar onszelf. In een systeem dat vaak vraagt om harder, sneller, meer, pleit dit boek voor zachter, dieper, langzamer. Niet om te vertragen uit onmacht, maar om te verdiepen uit kracht.

Dit boek neemt de lezer stapje voor stapje mee in een noodzakelijke beweging en een hoopvolle richting voor het onderwijs. Ik hoop daarom van harte dat dit boek zijn weg vindt naar vele onderwijsprofessionals, als een bron van herkenning, inspiratie en bemoediging. Je hoeft niets toe te voegen aan jezelf om een betekenisvolle docent te zijn – je mag juist meer van jezelf toelaten. Dat is de kern van de boodschap die de auteurs helder en met enthousiasme overbrengen.

Fred Korthagen
Emeritus hoogleraar onderwijskunde

Woord vooraf

Dit boek is tot stand gekomen vanuit onze bevlogenheid voor het (beroeps)onderwijs. Dat is ook wat we met andere docenten, met jou dus, delen. Noem het gedrevenheid, motivatie, passie of een beetje gek... Allemaal eigenschappen die we in meer of mindere mate bij ons of onze collega's herkennen. Inderdaad staat er ook 'gek', want ergens moeten we ook wel een beetje gek zijn om zo hard te werken in een onderwijsland waarin veel druk wordt uitgeoefend en veel van ons wordt verwacht. Niet zo gek dat we dan een appèl doen op ons rationele vermogen, op ons denken. Omdat we daarmee grip krijgen. En we halen ook resultaat. Dat rationele vermogen speelt een rol bij lessen voorbereiden en geven, toetsen afnemen, studenten begeleiden en alle andere werkzaamheden die wij worden gevraagd te doen buiten de onderwijsruimte om. Dat is ook wat wij in ons werk ervaren: veel denken, analyseren, relativeren, oplossen. Het heeft ons geholpen en helpt ons nog steeds, bij resultaat- en doelgerichtheid. Bij het omgaan met tijdsdruk en het creëren van grip. Het helpt ons ook bij de totstandkoming van dit boek. Om taal te zoeken, om logica te vinden in de opbouw. Maar als we te veel denken tijdens ons schrijven, dan wordt dit boek taai om te lezen. De beleving gaat eruit. Dat gebeurt ook in ons dagelijks leven: zonder gevoel verliezen we het gevoel van betekenis te zijn en lijkt het alsof de kleur uit onze dagen verdwijnt en de dagen meer op elkaar gaan lijken. Denken wordt vaak gezien als helder en rationeel, iets dat ons naar de waarheid leidt. Door te denken kunnen we de wereld analyseren waarin we leven. Maar door te voelen wordt die wereld waarin we leven rijk en vol. Dat was voor ons de aanleiding om ons te verdiepen in affectieve vermogens, vermogens die we van nature al in huis hebben en die staan voor gevoel en contact. Met onze affectieve vermogens staan we in contact met onszelf en de wereld om ons heen. Het leven krijgt betekenis door affectiviteit, omdat de essentie van het moment wordt aangeraakt en beleefd.

Wanneer je jezelf als uitgangspunt neemt – door je bewust te zijn van je eigen gevoel en aanwezigheid – geef je jouw studenten de ruimte om te ervaren dat ze mens zijn. Dit maakt niet alleen de afstand tussen docent en student kleiner, het creëert een basis waarop werkelijk ontmoeting kan plaatsvinden. Vanuit dit 'mens-zijn' kunnen we voor de studenten een wereld openen waarin we hen uitnodigen om als authentieke mensen in te stappen – volledig uitgerust, niet alleen met kennis, maar met de innerlijke kracht om zich te verhouden tot de wereld die op hen wacht. Het onderwijs wordt nog rijker voor de student wanneer we onszelf als docent toelaten mens te zijn.

Interactie speelt hierbij een belangrijke rol en draagt bij aan de ontwikkeling van jouw studenten. Bijvoorbeeld een gesprek dat verder gaat dan inhoud van lesstof of cijfers. Misschien herinner je je nog welke docent uit je studententijd jou het meest is bijgebleven. Welk interactiemoment schiet je dan nu te binnen? Was het een blik van verstandhouding, of een gesprek met deze docent waarin je gezien en gehoord werd, een moment waarop je werkelijk geraakt werd?

We leiden studenten niet alleen op voor een beroep, we bereiden ze voor op de maatschappij van nu. Onderwijs kan studenten leren hoe ze zich kunnen bewegen in die maatschappij en verbinden met wat er nu is. Daartoe is het nodig dat studenten, naast feitelijke informatie, leren voelen hoe ze de ervaring in het moment kunnen omarmen, benutten of begrenzen. Het is nodig dat studenten voelen dat ze onderdeel zijn van hun omgeving, dat ze daar invloed op hebben en dat ze van betekenis zijn.

Momenteel doet AI in snelle vaart zijn intrede in het onderwijs, iets wat mogelijkheden en grote vraagstukken met zich meebrengt. Grof gezegd neemt AI steeds meer ons denken over. AI kan ons denken sturen, maar ons gevoel heeft het laatste woord bij menselijke interacties en keuzes die we maken. Want één ding kan AI niet en dat is de kracht van menselijke aanwezigheid in het onderwijs vervangen.

Als we in de gang van een onderwijsinstelling lopen, zie je onderwijsruimtes met de docent en studenten achter de laptop. Onderwijs helpt studenten zich voor te bereiden op wat ze later in de beroepspraktijk moeten kunnen. Maar het echte leven gebeurt niet later, het gebeurt nu. Het leren gebeurt niet in de toekomst, het gebeurt hier en nu. Als we de betekenisvolle ervaringen in het hier en nu meer leren benutten, bieden we een completere voorbereiding op de latere toekomst van onze studenten.

Wanneer had je het gevoel dat je als docent in je kracht stond? Dat de les als vanzelf ging, je voelde dat je van betekenis was of gewoon plezier had? Wij spreken dan van het moment dat je innerlijk vuur aangewakkerd wordt. Als jouw vuur aangaat, dan geef je dat vuur ook door aan je studenten. Dat kan door dicht bij jezelf te blijven en de studenten in het hier en nu te zien. Leren van feiten is belangrijk, maar het is de ervaring van die feiten – de momenten waarin we echt in contact staan met wat we leren – dat het verschil maakt. Wanneer studenten meer voelen, dan krijgt aangereikte kennis ook betekenis en diepte. Het gaat om het aansluiten bij de studenten, bij hun (be)leefwereld. Dan zijn ze in staat om hun eigen passie te ontdekken.

Zo hopen wij met onze ervaringen in het aanwakkeren van ons innerlijk vuur, ook wat aan jou door te kunnen geven. Het is niet onze bedoeling om jou hierin iets op te leggen, maar om jou en elkaar te helpen onze eigen waarheid te vinden, onze eigen verbinding met de wereld te maken en onze eigen plek in te nemen. Zodat we dit op een natuurlijke manier ook weer door kunnen geven aan onze studenten.

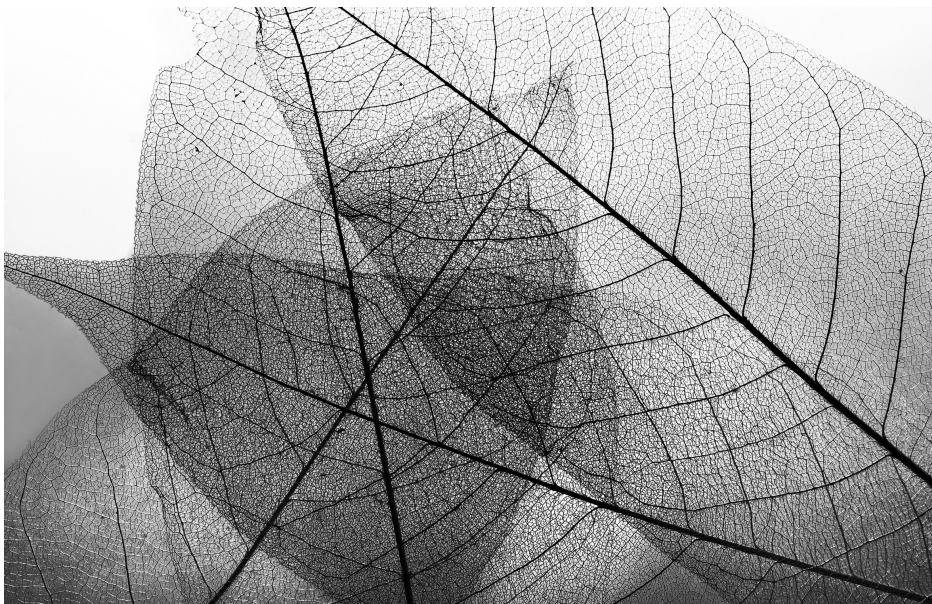
Vanuit ons vak van docent ondersteunen we de student bij de reis van het ontdekken. Het gaat niet om het aantal woorden dat wordt gesproken, maar om de echtheid van die woorden. Wanneer studenten zich gezien en begrepen voelen, wanneer ze de ruimte krijgen om te zijn wie ze zijn, pas dan kunnen ze werkelijk leren. Dat vraagt om een docent die echt aanwezig is. Niet alleen fysiek in de onderwijsruimte, maar ook emotioneel en sociaal aanwezig. Dat gaat hand in hand met je kwetsbaar opstellen. Daarmee creëer je een veilige leerruimte waarin de studenten hun eigen gevoelswereld kunnen ontdekken en delen. De ruimte die je als docent creëert, is niet alleen een fysieke ruimte, maar een ruimte waarin studenten zich gezien, gehoord en begrepen voelen. Het is deze ruimte van authentieke verbinding die de basis vormt voor echt leren.

Hoe maken we deze ruimte voor onszelf als docenten? Een ruimte waarin we ons innerlijk vuur aanwakkeren, waarin we veiligheid ervaren, van betekenis zijn en ons verbonden voelen met onszelf, de onderwijsruimte en het onderwijs? Laten we onszelf als vertrekpunt nemen. Wat als de eerste stap niet richting de onderwijsruimte is, maar naar binnen in onszelf? Wat als we onszelf eerst in de ruimte van het moment plaatsen, voelen hoe het met ons gaat, alles om ons heen even stilleggen, voordat we de aandacht naar onze studenten verleggen? In dit boek pleiten we voor deze omkering: eerst de docent zelf. Dat is niet alleen goed voor de studenten of het onderwijs in het algemeen, het is ook goed voor jou. En dat is hard nodig, omdat jij het onderwijs menselijk maakt.

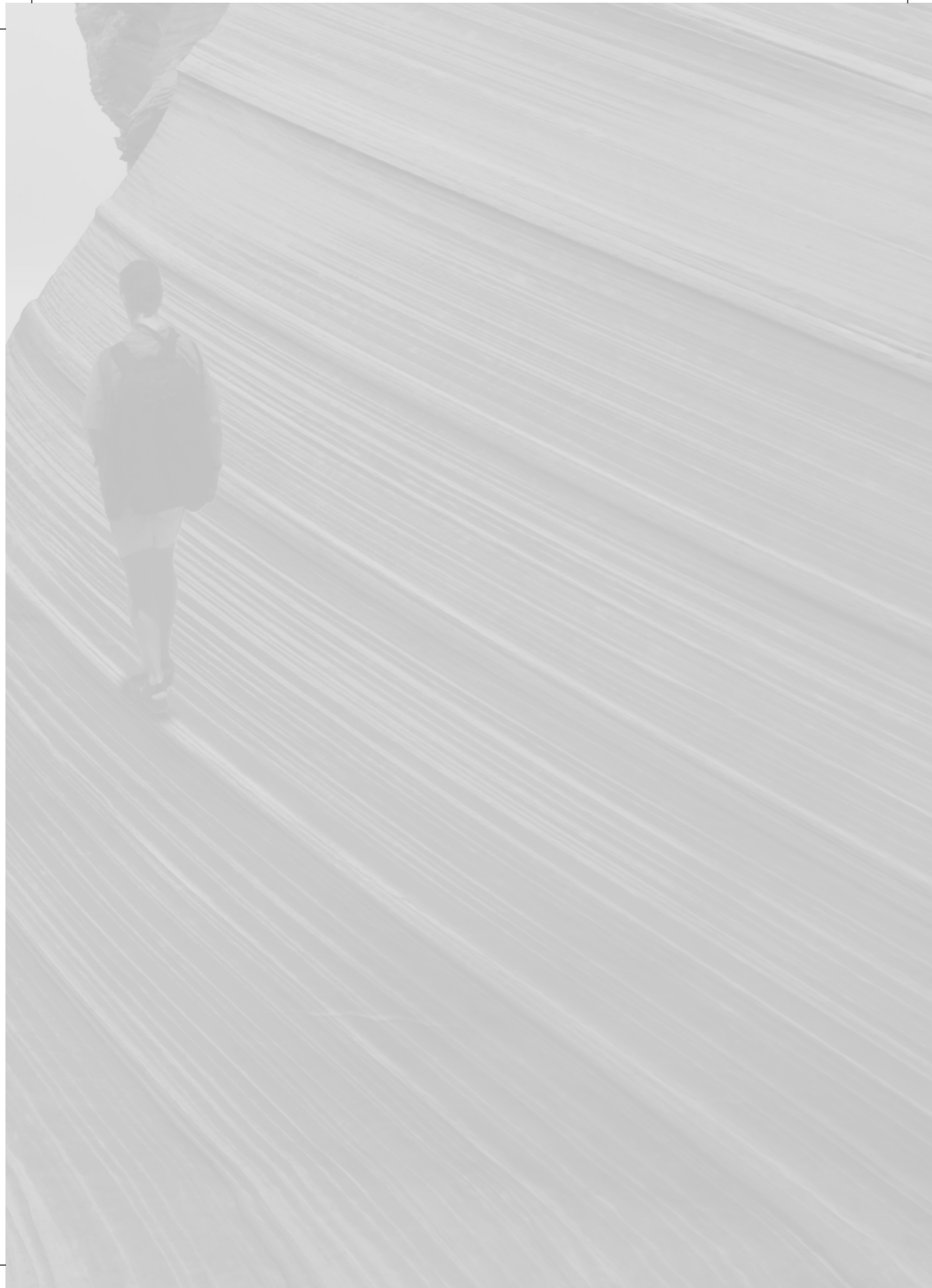
Wij wensen je veel leesplezier toe.

Pamela en Roos

Deel 1: Introductie



Nerven zijn vertakkingen vanuit de steel; de kern. Wat is jouw belangrijkste kernwaarde om onderwijs door te geven en voel je ook dat deze kern is verbonden met de nerven in het onderwijssysteem?



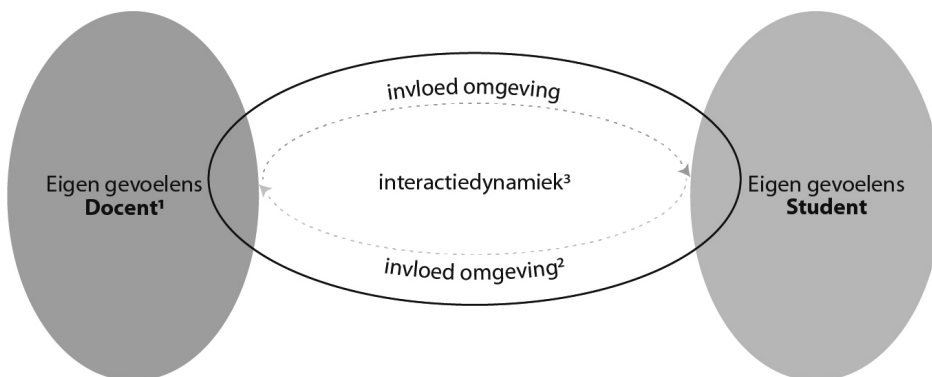
Introductie

0

0.1 Waar gaat dit boek over?

Dit boek gaat over jou als docent. Wie ben jij als docent? Dat op zich is een vreemde vraag, want je bent in je werk nog steeds dezelfde persoon als daarbuiten. En toch is er verschil. Sterker nog, in de ene onderwijsruimte ervaar je misschien wel dat je net anders bent dan in de andere. Komt het nu door die ene onderwijsruimte dat jij anders bent? Of ben jij anders in die ene onderwijsruimte. En wordt die onderwijsruimte anders met jou erin. Er is altijd sprake van een wisselwerking. Dat op zich is nog best lastig te ontrafelen. Wat is jouw invloed en wat is de invloed van de ander?

Aan de ene kant is er sprake van je innerlijke zelf: je eigen gevoelens, gedachten en gedrag. Aan de andere kant is er de externe omgeving. Dat kan de ruimte zijn waarin je je begeeft maar ook de ander met wie je contact hebt. Laten we bijvoorbeeld de ruimte nemen. Stel je eens voor hoe je je voelt in een ruime onderwijsruimte met bewegingsvrijheid, of een kleine onderwijsruimte waarin alle tafels, stoelen en kasten zo dicht op elkaar staan, dat je amper kunt bewegen. Dat verschil heeft invloed op hoe jij je voelt. Hetzelfde geldt voor de persoon met wie je in contact bent. Stel, je bent in gesprek met een gemotiveerde student die luistert en actieve inbreng heeft. Of een gesprek met een student die onderuitgezakt zit en op alles wat je zegt weerstand biedt. Het heeft invloed op hoe je je voelt, maar ook op hoe je reageert. En dat geldt ook voor de student met wie je in gesprek bent. De manier waarop je reageert heeft weer invloed op hoe de student zich voelt en op hoe deze reageert, zie de figuur.



Figuur 0.1 Wisselwerking docent en student

We onderscheiden drie dimensies in het ontrafelen van interactiedynamiek en het beantwoorden van de vraag wie jij als docent bent:

1. zelf
2. wereld (omgeving, ruimte, ander)
3. relatie (interactie)

Deze drie dimensies benutten kan alleen door gebruik te maken van je affectieve vermogens, de vermogens om te voelen en in contact te zijn. Affectieve vermogens zijn de sleutel tot diepe en betekenisvolle relaties. Ze komen tot uiting in bijvoorbeeld het voelen en erkennen van je eigen emoties en behoeften, en in het ervaren van warmte en nabijheid in contact met anderen. Deze vermogens geven kleur aan je leven. Ze stellen je in staat om je te vervullen met wat je meemaakt op een dag en in het bijzonder, in het contact met anderen. Een voorbeeld is een betekenisvolle blik van een ander laten binnenkomen, of een gebaar van begrip.

In een wereld waarin alles efficiënt en objectief moet zijn, wordt dit aspect van het mens-zijn vaak onderdrukt. Rationele vermogens zijn belangrijk voor het functioneren in een complexe wereld, maar ze mogen niet ten koste gaan van je diepste menselijke kern, je gevoel. Door alleen je rationele vermogens in te zetten, kun je het gevoel kwijtraken dat je écht leeft. Je kunt het contact met jezelf en met anderen verliezen, waardoor je je leeg of afgesloten kunt voelen. Affectieve vermogens hebben totaal andere mogelijkheden dan de rationele vermogens. Daarom is het essentieel om naast rationele vermogens ook je affectieve vermogens te ontwikkelen. Het goede nieuws is dat je deze niet hoeft aan te leren; je hebt ze al. Alleen heb je afgeleerd om ze optimaal te benutten, of heb je vooral aangeleerd gekregen om je rationele vermogens te benutten.

We onderscheiden zeven affectieve vermogens die allemaal verband houden met elkaar en die ook onder te verdelen zijn in zelf, wereld en relatie.

Zelf

1. Lichamelijksbeleving: het vermogen om waar te nemen wat je lichamelijk voelt in het moment om dit later te kunnen duiden.
2. Gevoelsinvloed: het vermogen om de basis van voelen waar te nemen en dit bewust te gebruiken.

Wereld

3. Ontvankelijkheid: het vermogen om invloeden van buitenaf waar te nemen, te voelen, binnen te laten komen en later te gebruiken.
4. Empathisch luisteren: het vermogen om te luisteren, om je te laten raken en dit terug te geven in woord of gevoel. De ander begrijpen op gevoelsniveau.

Relatie

5. Wederkerigheid: het vermogen om contact te maken met de ander en je laten raken in het samenzijn.
6. Zijn: het vermogen om je bewust te zijn van jezelf, zonder oordeel en je vrij bewegen in je leven.
7. Levenslust: het vermogen om levensenergie te ervaren, gevoed door een gevoel van zin, mogen en durven.

Laten we deze vermogens eens in een beeld neerzetten. Een beeld buiten de onderwijsruimte, maar wel vergelijkbaar met de onderwijsruimte. Het beeld van raften. Als we raften alleen maar rationeel zouden benaderen, dan hebben we het over water en het materiaal van de boot, en over de technieken om met water, weerstand en risico's om te gaan. Maar dat is niet een reden om een keer te gaan raften. Je gaat raften voor de beleving, voor het benutten van je affectieve vermogens. Een situatieschets...



Wat hebben raften en voelen volgens jou met elkaar te maken?

Stel...

Je bent op vakantie. Je voelt je ontspannen, aanwezig in het moment. Geuren komen intenser binnen, het gras onder je voeten voelt zacht en een beetje fris. De temperatuur, de omgeving, alles maakt je bewuster. Maar er is meer. Je krijgt zin om iets te ondernemen. Je voelt een soort levenslust, een energie die je aanspoort om eropuit te gaan.

Je besluit met je partner een activiteit te boeken: raften. Jullie vertrekken in een busje en voelen de opwindende spanning. De spanning bouwt zich op, je lichaam reageert: je wordt alerter, je voelt de energie stromen. Aangekomen bij de rivier krijgen jullie instructies van een gids. Vergelijk deze rol met die van de manager of directeur van je onderwijsinstelling. De gids

legt uit hoe de rivier stroomt, waar obstakels zijn en hoe je die kunt ontwijken. Het zijn de randvoorwaarden waarbinnen jij en jullie kunnen ervaren. Een soort 'arbeidsovereenkomst'. En als je dit hebt gehoord, ben je uiteraard vrij om te beslissen of je in wilt stappen. Ga je ervoor?

Jullie stappen in het bootje, dat symbool staat voor je onderwijsruimte of je werkplek. Net als in de onderwijsruimte heb je hier middelen nodig: een peddel, helm of reddingsvest bijvoorbeeld. Vergelijk dat in de onderwijsruimte met lesmethodes en technologie in het onderwijs. Zonder deze basis is er geen reis. Nu is het tijd om te vertrekken. Het water op. Vergelijk het water met het systeem waarin je opgaat, een metafoor voor de onderwijsomgeving. Deze kan kabbelen, als je in rustig vaarwater verkeert. Maar het kan er ook onstuimig aan toegaan. En hoe zorg je er dan voor dat je koers houdt? Het vraagt om een balans tussen enerzijds meebewegen en het benutten van de stroom, en anderzijds obstakels ontwijken, en koers houden, samen met je bootmaatjes en de gids.

Terwijl jullie rustig over het water glijden, neem je je omgeving in je op. Je kijkt naar de natuur, luistert naar het water en voelt de temperatuur. Met je billen voel je de boot en daaronder de beweging van het water. Je voelt ook hoe groot deze rivier is en hoe snel het water beweegt. Je observeert je partner. Hoe kijkt je partner? Wat voelt je partner? Je bent je bewust van je lichaam, en van wat de omgeving en de aanwezigheid van je partner met je doen.

Met een andere blik kijk je naar de gids. Dat is degene die deze tocht leidt. Je wilt weten of deze persoon het in de hand heeft, zelfvertrouwen uitstraalt. Je interpreteert de lichaamstaal van de gids als zelfverzekerd. Dat zorgt ervoor dat je kunt uitblazen en dat je je weer kunt richten op de beleving van deze tocht. Dan gebeurt het! Het water gaat sneller stromen, de stroming wordt onstuimig. Het bootje schokt en je voelt dat je ademhaling versnelt en dat je spierspanning toeneemt. De gids geeft instructies en er is afstemming. Je voelt dat tegen de stroom in roeien zinloos is, de rivier is te sterk. Maar als je je helemaal laat meevoeren zonder bij te sturen, word je stuurloos. En dan, ineens, is er dat moment. Alles valt samen. Je denkt niet meer na over de techniek van het peddelen, je voelt gewoon wat er moet gebeuren. Je bent één met het water, met je boot, met je gezin met kinderen. Tijdens dit moment is er even geen besef van tijd, maar wel van aanwezig zijn. Het duurt maar even, dan keert langzaam de rust terug. Het water kabbelt weer, de spanning ebt weg. Je ademt dieper, ontspant, je voelt weer je billen in de boot en het water onder je. Je kijkt om je heen, luistert naar de geluiden, voelt de wind op je huid. Je kijkt je partner aan, wat een avontuur! Er zijn geen woorden nodig om dit uit te wisselen, het is een innerlijk weten en weten van elkaar dat dit een belevenis was. Je voelt je verbonden met jezelf, de boot, het water en ook je partner. Dit is het moment om te genieten. Vergelijk het met het einde van een betekenisvolle les. Laat je vullen met wat je is gegeven. Het verrijkt en stimuleert je affectieve vermogens.

In bovenstaand verhaal komen de zeven affectieve vermogens terug. In ieder moment zijn er meerdere affectieve vermogens, soms zelfs alle zeven, vertegenwoordigd. Maar meestal ligt de nadruk op een enkele of een paar. We noemen er een paar:

- Je voelt je ontspannen en aanwezig in het moment (vermogen 3: ontvankelijkheid en vermogen 1: lichamelijksbeleving).
- Geuren komen intenser binnen, het gras onder je voeten voelt zacht en een beetje fris (vermogen 1: lichamelijksbeleving en vermogen 2: gevoelsinvloed. Uit het voorbeeld wordt duidelijk dat je verbonden bent met het gras en de ruimte waardoor geuren intenser binnenkomen).
- Je voelt een soort levenslust, een energie die je aanspoort om eropuit te gaan (vermogen 7: levenslust). Om dit te voelen beschik je ook over vermogen 1: lichamelijksbeleving, vermogen 3: aanwezig zijn en vermogen 6: een zijswijze).
- Je wordt alerter, je voelt de energie stromen (vermogen 1: lichamelijksbeleving en vermogen 3: ontvankelijkheid).
- Je voelt ook hoe groot deze rivier is en hoe snel het water stroomt (vermogen 2: invloed eigen gevoel en vermogen 1: lichamelijksbeleving).
- Je interpreteert de lichaamstaal van de gids als zelfverzekerd. Dat zorgt ervoor dat je kunt uitblazen en dat je je weer kunt richten op de beleving van deze tocht (vermogen 5: wederkerigheid).

In het voorbeeld van het raften, staat de boot symbool voor de onderwijsruimte, het water voor het onderwijssysteem, de gids voor de manager en/of het bestuur, je partner voor je collega en je kinderen voor je studenten. De peddels staan symbool voor de onderwijsmaterialen.

Wanneer je je affectieve vermogens in de praktijk benut, merk je al snel hoe ze elkaar versterken en met elkaar in verbinding staan. De beleving van je eigen lichaam kan niet alleen bijdragen aan je eigen welzijn, maar ook aan je ontmoetingsbereidheid. Zoals vermeld, zijn er altijd meerdere vermogens tegelijkertijd actief. Er is daarbij wel sprake van een opbouw. Om gevoelsinvloed (vermogen 2), te ervaren, heb je een zekere mate van lichamelijksbeleving (vermogen 1) nodig. En dat geldt dus ook voor de daaropvolgende vermogens. Om bijvoorbeeld empathisch te kunnen luisteren (vermogen 4), is het van belang dat je een aanwezig zijn (ontvankelijk zijn) bij jezelf kunt ervaren (vermogen 3). Enzovoorts. Om vermogen 7 te ervaren, heb je vermogen 1 t/m 6 nodig. In dit boek nemen we je in deze volgorde mee, zodat je stap voor stap jouw affectieve vermogens kunt (her)ontdekken. Jij kunt vervolgens voor jezelf beoordelen welke jij (extra) aandacht wilt geven.

We beschrijven in dit boek drie manieren van in het leven, in het moment, staan: overleven, leven en beleven. Alle drie heb je nodig. Afhankelijk van wat er op je afkomt. Zo zijn er altijd momenten dat je in een overlevingsmodus komt. Bijvoorbeeld omdat je onder druk staat, of stress voelt. Dat is niet erg, als het maar niet te lang duurt. Er is meer bewustzijn, reflectie en mogelijkheid tot beïnvloeden van je situatie, als je in een staat van leven komt. In een

staat van beleven is er nog meer ruimte voor gevoel en voor een voluit durven leven, zonder (veel) angst, of een goed/fout normering. Dit boek is opgebouwd naar de drie leefwijzen. Per leefwijze heb je affectieve vermogens nodig om naar een volgende leefwijze te komen. Op deze manier komen we tot de volgende indeling:

Overleven

1. lichamelijkheidsbeleving
2. gevoelsinvloed

Leven

3. ontvankelijkheid
4. empathisch luisteren

Beleven

5. wederkerigheid
6. zijnswijze
7. levenslust

Door je gevoelens, gedachten en gedragingen te onderzoeken en te begrijpen, kun je een gezondere afstemming tussen lichaam en geest creëren. Dit heeft een positief effect op zowel je communicatie als de dynamiek binnen de onderwijsruimte.

De aanwezigheid die je met je lichaam en geest in de ruimte brengt, heeft een krachtige invloed op de sfeer en de relaties die je aangaat met je studenten. Wanneer je je bewust bent van het moment en je volledig inzet om empathisch te luisteren, geef je je studenten de ruimte om zich uit te drukken en zich gehoord te voelen. Dit versterkt hun zelfvertrouwen en vergroot hun vermogen om in oplossingen te denken. Dit helpt hen niet alleen in het moment, maar draagt ook bij aan hun lange termijn ontwikkeling.

We hebben als docent te maken met uitdagende onderwijsomstandigheden. We hebben geleerd om hard te werken, om onze rationele vermogens te benutten. Maar met het benutten van onze affectieve vermogens zorgen we beter voor onszelf en hebben we invloed op een gezonde onderwijsomgeving die geschikt is om er te leren. Dit vraagt van ons als docent een ontmoetingsbereidheid met onszelf en onze omgeving. Als we ons open stellen voor ontmoetingen, dan (h)erkennen we subtiele krachten die spelen in relaties en groepsprocessen. Het geeft ons vervolgens de mogelijkheid om er effectief mee om te gaan. Ontmoetingsbereidheid is een houding van waaruit je authentiek, open en bewust communiceert, zelfs wanneer de omstandigheden uitdagend zijn. Dit vermogen is essentieel om in je leeromgeving een balans te vinden tussen de behoeften van de groep en die van het individu, en kan het verschil maken in hoe je studenten zich gesteund voelen en zich ontwikkelen. Ontmoetingsbereidheid raakt aan zijnswijze (vermogen 6). Aanwezig en open aanwezig zijn, zonder een goed of fout normering. Dat je weet en voelt dat je er bent, met alles wat er is. Dit vermogen ondersteunt je niet alleen in het reguleren van jezelf en

het behouden van je welzijn, maar draagt ook bij aan het welzijn van je studenten. Het versterkt de algehele dynamiek van de leeromgeving en maakt het mogelijk om authentieke interacties aan te gaan.

In het streven naar meer menselijkheid in het onderwijs speelt het affectieve vermogen 'levenslust' een fundamentele rol. Levenslust is een diepe, innerlijke kracht die voortkomt uit je kern. Het is de vreugde en nieuwsgierigheid waarmee je het leven tegemoet treedt, onafhankelijk van de omstandigheden. We beschikken van nature over een enorme dosis levenslust. Levenslust kan nog wel eens overschaduwd worden door het gevoel te moeten overleven. Met dit boek willen we je bewust maken van het verschil tussen deze gevoelens: van overleven, naar leven, naar beleven. Het zijn alle drie manieren van leven, meestal onbewust en vaak ingegeven door invloed van buitenaf. Alle drie de manieren van leven hebben hun waarde en zijn soms ook noodzakelijk. Het gaat er vooral om om deze te herkennen, zodat je keuzevrijheid hebt. Een tijdje in een overlevingsstand kan je enorme bevestiging geven in wat je aankunt. Maar te lang in de overlevingsstand gaat ten koste van je levenslust en dus van een essentieel affectief vermogen dat je bezit.

Als docent is het cruciaal dat je deze zeven affectieve vermogens niet alleen als losse vermogens beschouwt, maar als met elkaar verweven vermogens, die je voortdurend in je onderwijs kunt integreren. Door ze te omarmen en je ervan bewust te zijn, kun je niet alleen je eigen welzijn en werkbeleving verbeteren, maar ook een diepere betekenis geven aan de impact die je hebt op het leven van je studenten. In de volgende hoofdstukken laten we zien hoe de samenhang tussen rationele en affectieve vermogens eruitziet, hoe je optimaal ieder affectief vermogen kunt benutten en waar voor jou als docent de mogelijkheden of uitdagingen liggen. We laten zien wat nodig is om ieder vermogen afzonderlijk en in samenhang te benutten en nodigen je door oefeningen uit om dit vermogen (verder) te ontdekken.

0.2 Wat mag je van dit boek verwachten?

Waarom zou je dit boek over affectieve vermogens lezen? Voelen en contact zijn geen vertrouwde onderwerpen voor de meeste docenten. In ieder geval krijgen we het niet of weinig aangeleerd. En dat is zonde, want het verhoogt niet alleen jouw welzijn als docent, maar het draagt ook bij aan de ontwikkeling van jouw studenten. Wij willen dat veranderen. Met dit boek willen we je bewuster maken van het waarnemen van je gevoelens, zowel in contact met jezelf als met je omgeving of je studenten. Je ontdekt dat door het benutten van je affectieve vermogens je een onderwijsruimte voor studenten kunt creëren waarin gevoelens benut worden voor het leerproces.