

Wat beweegt mij? Een DVD vol gevoelens!

Bill Banning, Narthex, jaargang 10, nummer 5

Met een paar klassen heb ik naar de gloednieuwe DVD van het lespakket 'Wat beweegt mij? Lessen over omgaan met gevoelens' gekeken. De eerste reactie op de beginfilm van Havo 4 was: 'Meneer, toch niet zo'n saaie film?'. Wonderlijk genoeg veranderde de houding van eigenlijk alle leerlingen binnen enkele minuten: ze zaten opeens aan het scherm gekluisterd. Blijkbaar wist de film hen toch te raken. Precies hetzelfde speelde zich af in de andere, een drukke Atheneum 3 klas.

Het lespakket met DVD, boekje en (digitale) lesbrieven is afkomstig van SOL Identiteitsbegeleiding. Al eerder brachten ze een DVD uit: "Is God er nog?". Deze dvd bevatte een aantal opnames, waarin leerlingen bijzondere plekken bezochten en in gesprek gingen met de mensen die ze daar aantroffen (een klooster, een hospice, een begraafplaats). Bij deze opnames hoorden ook uitgewerkte lessuggesties en gevarieerde opdrachten. De 'ontmoetingen' die de leerlingen zo virtueel konden hebben brachten mooie gesprekken op gang. Zo moesten alle leerlingen er niet aan denken om zelf ooit in te treden in een klooster, maar ze vonden het wel boeiend om eens te horen en te zien wat een non beweegt.

Aansluitend bij deze invalshoek maakt onderhavig lespakket werk van de vraag: wat beweegt mij? Het lespakket gaat in op de gevoelens die jonge mensen kunnen hebben (gevoelens van verdriet, zinloosheid en leegte). In de filmpjes zijn een aantal leerlingen te zien die spreken over heftige ervaringen, zoals een meisje dat vertelt over haar moeder die borstkanker heeft. Heel indrukwekkend vonden alle leerlingen het meisje dat haar problemen voor een grote groep vertelde. Op verzoek van de redactie heb ik mijn leerlingen gevraagd wat ze van deze filmbeelden vinden. Hieronder een greep uit de reacties:

Ik vond het een hele deprimerende film, maar daardoor ook wel weer interessant. Heel de film kan je een beetje beschrijven als een groot gedicht over verschillende dierbaren die je hebt verloren. Zo wordt het ook een beetje poëtisch verbeeldt (Vince).

Ik vond het mooi om te zien hoe de jongeren ermee omgingen. En hoe ze erover praten. Ze hebben met behulp van cameratechnieken en geluid de film goed gemaakt, want je leefde best goed met de personen mee. En dat kan je soms wel een beetje raken. En ik was de hele tijd geboeid (Daniek).

Ik vond het een hele ontroerende film, maar tegelijkertijd ook heel mooi, want zo goed over het verleden vertellen met zo'n publiek vind ik echt mooi. Het is gewoon fijn zo goed met je verleden om te kunnen gaan en deze film is daar een goed voorbeeld voor mensen die het moeilijk hebben (Mercedeh).

Nou, ik zie nou in dat eigenlijk iedereen zijn eigen problemen heeft en dat dien je te respecteren. Als je met anderen er over praat heeft iedereen daar steun aan. Jij omdat je hart dan even gelucht wordt en de luisteraars omdat die dan het gevoel hebben jou te troosten en helpen om problemen op te lossen (Guus).

Om te checken of leerlingen wel echt behoefte hebben aan een dergelijk project vroeg ik hen of ze het belangrijk vinden om over gevoelens te praten. Citaten zijn eigenlijk overbodig, want ze waren volstrekt unaniem van mening dat praten over gevoelens heel belangrijk is:

Praten over je gevoelens is erg belangrijk, het is belangrijk voor de omgeving om te weten hoe jij je voelt en voor jezelf is het ook niet goed om alles op te kroppen. Dat kan ervoor zorgen dat je psychische problemen krijgt. Het ligt natuurlijk wel aan de persoon, de een wil het liefst alles vertellen, en de ander juist liever niet (Puck).

Ik vind het héél belangrijk om over gevoelens te praten. Ik wil mijn gevoelens graag met hele goede vrienden bespreken en liever niet met onbekende. Gevoelens van mensen kunnen me heel erg raken en ik vind het fijn als mensen me vertrouwen. Ik voel me heel vereerd als vrienden me hun gevoelens vertellen (Nina).

Ik vind zulke gesprekken heel fijn, want je kan over alles gaan praten waar je mee zit of wat je met anderen wilt delen. Door deze gesprekken wordt je steeds hechter met je vrienden en/of vriendinnen. Het gaat echt als een soort familie voelen (Imre C.) .

Ik vind praten over gevoelens heel belangrijk, dat zorgt voor vrijheid. En het maakt je los... Ook kunnen je vrienden je dan helpen met je problemen. Dit verlost je van je last.

Bij de DVD hoort een mooi verzorgd boekje waarin de eventuele lessen duidelijk worden uiteengezet. Ook zit er een tweede DVD bij het lespakket met daarin de werkbladen die bij het project horen. Steeds is er veel aandacht voor interactie met de klas (of groepjes binnen de klas). Het bijzondere aan dit project is dat het een specifiek kader kent, namelijk de spiritualiteit van Ignatius van Loyola. Nou ben ik daar zelf toevallig in gepokt en gemazeld, dus ik ben niet geheel objectief, maar toch vermoed ik dat deze invalshoek voor een krachtige verdieping kan zorgen. Allereerst kan het geen kwaad dat leerlingen beseffen dat onze aandacht voor gevoelens niet vanzelfsprekend is, maar zijn historische wortels kent. In de verwarrende zestiende eeuw wist Ignatius door reflectie een persoonlijke krachtbron aan te boren die het hem mogelijk maakte tegelijkertijd op het hyperactieve af en toch met innerlijke rust te leven. Ignatius wist dus waar Abraham de mosterd vandaan haalde. Het kan me, lijkt me geen kwaad, om leerlingen vertrouwd te maken met 'innerlijke onderscheiding': wat zijn gevoelens die me echt blij maken en wat zijn gevoelens – hoe leuk in eerste instantie ook – die me op de langere termijn depri maken.

Het siert de makers dat ze moderne hulpmiddelen hebben ingezet om hun doel te bereiken: DVD, PDF, BLUETOOTH. Want als afsluitende opdracht kunnen leerlingen elkaar in tweetallen interviewen over eigen ervaringen. Met een mobieltje kunnen ze hiervan een video-opname maken. Deze opnames kunnen via blue tooth verzameld worden en verwerkt op één DVD. Mits goed afgesproken lijkt het me een boeiende afsluiting om 30 keer anderhalve minuut interviews voorbij te zien komen. Dan heb je geen oubollige klassenfoto, maar een schitterend voorbeeld van gestructureerd leren én van de binnenkant van een klas.

Maar ook al is er geen tijd voor al die opdrachten, het kijken tijdens één les naar een dergelijke DVD (met een reflectieopdracht als huiswerk, in tweetallen naar keuze) lijkt me al heel wat los te maken bij de leerlingen. En zoiets werkt altijd door is mijn ervaring.

Tot slot twee kleine minpuntjes. Allereerst lijkt het me een gemiste kans dat er niet meer informatie is gegeven over de persoon van Ignatius en met name over de 'onderscheiding der geesten'. Voor de geïnteresseerde leerling (en docent) was hier zeker meer informatie beschikbaar geweest. Ten tweede lijkt het, zoals de DVD nu vorm gegeven is, alsof gevoelens (en de vraag: wat beweegt mij?) enkel en alleen betrekking heeft op negatieve zaken zoals ziekte, zinloosheid en overlijden. Dat viel een aantal leerlingen ook op en dat vonden ze heel eenzijdig en jammer. Belevingen als diepe verbondenheid, innerlijke vreugde, sereniteit en dankbaarheid mogen niet veronachtzaamd worden wanneer de vraag 'wat beweegt mij?' gesteld wordt. Sterker nog, dergelijke belevingen maken juist de richtingwijzende kracht uit van de 'onderscheiding der geesten'. Misschien dat de een of ander denkt dat deze belevingen wel erg hoogdravend zijn voor jongeren, maar mijn ervaring leert me dat ze wel degelijk voorkomen. Wel dient gezegd te worden dat leerlingen zich vaak nog niet zo bewust zijn van dergelijke belevingen, maar daarvoor kan een project als het onderhavige ook goed dienst doen. Good old Abraham Maslow ontdekte al dat veel mensen zich pas van bijv. piekervaringen bewust worden, wanneer je daarover met hen in gesprek gaat. Deze tekortkomingen zijn naar mijn idee door de individuele docent goed op te vangen. Vandaar: hulde aan pater Jezuiet Ben Frie en de andere makers die het oude, gestolde begrip van de onderscheiding der geesten op een moderne wijze vloeibaar en zo weer toegankelijk hebben gemaakt.

Bill Banning