



Krant Van Het Loslaten

‘Deze twee foto’s heb ik gebruikt tijdens mijn eindpresentatie om te laten zien hoe zelfverzekerd ik als 5-jarige was. De foto van nu heb ik eraan toegevoegd om aan te geven dat ik weer net zo zelfverzekerd wil worden als vroeger. Tijdens het thematraject heb ik veel geleerd over onzekerheid en hoe ik hier op verschillende manieren mee om kan gaan. Ik hoop dat dit helpt om mijn doel te bereiken’



‘Ik hoop dat ik weer net zo zelfverzekerd word als mijn 5-jarige zelf’

De Kunst van het Loslaten is een thematraject dat is ontwikkeld en aangeboden door de Honoursprogramma’s van Hogeschool Leiden en De Haagse Hogeschool. In deze Krant van het Loslaten zie en lees je wat het programma inhoudt en welke ervaringen studenten en docentenmet elkaar hebben opgedaan.

In de bijeenkomsten maken we ruimte voor een beetje lichtheid voor studenten, niet zozeer omdat studenten dat nodig hebben, maar omdat mensen dat nodig hebben. We zien en horen dat veel studenten worstelen met hoge verwachtingen, al dan niet opgelegd door anderen. Als alles moet lukken, als je in alles succes moet behalen en een leuk en gelukkig leven moet hebben, dan zadel je jezelf op met torenhoge verwachtingen die niet kunnen worden waargemaakt. We

onderzoeken met ons programma heel expliciet op welke manier kunst ons kan helpen om je open te stellen voor alles wat er in jezelf en in de wereld gebeurt. We werken met intellectuele bronnen zoals teksten uit de filosofie, we onderzoeken hoe onzekerheid verschijnt in hedendaagse media en we werken met kunstzinnige werkvormen door zelf dingen te maken. Zo oefenen studenten en begeleiders zich samen in de kunst van het loslaten.

Docent Julius staat voor de klas en geeft ons als begeleiders en studenten een inkijkje in zijn werkwijze

'Ik heb zelf dyslexie en adhd, en weet daarom uit eigen ervaring dat er ook andere manieren van denken en werken zijn.'

Julius Kok werkt als docent bij het Honoursprogramma en zit in de eindfase van de studie Toegepaste Psychologie. Als student heb je volgens hem vaak weinig tijd om even rustig na te denken. Er moet altijd naar dingen toegewerkt worden en de deadlines lijken zowel eindeloos ver weg als morgen. Daarom voelt het alsof je altijd bezig moet zijn met je studie en of je zelden tijd hebt om stil te staan bij wat je eigenlijk aan het doen bent. Het onderwijs gaat volgens een bepaalde lineaire manier en daarom moet je jezelf aanleren om alle gedachten en ideeën in hetzelfde patroon te laten passen in het onderwijs omdat er anders geen ruimte voor is. Als docent merkt Julius dat het heel logisch is dat het zo werkt omdat je voor veel studenten in een korte tijd iets van waarde moet weten te bieden.

Julius vertelt: 'Ik heb zelf dyslexie en ADHD en weet daarom uit eigen ervaring dat er ook andere manieren van denken en werken zijn.' De tekening die Julius op het bord maakte om zijn denkprocessen te duiden, zie foto, is meer associatief van aard. Zijn conclusie



Julius Kok docent Hogeschool Leiden

is dat er heel mooie dingen kunnen gebeuren als het ons in het onderwijs lukt om ook ruimte te maken voor manieren van werken en denken die niet lineair zijn. Het Honoursprogramma is zo'n ruimte.

'Ik heb er moeite mee om me heel lang achter elkaar op tekst te concentreren of naar een leraar te luisteren, soms lukt dat gewoon niet. In dit programma was veel ruimte om ook dingen te doen, te maken en te bewegen, dat is voor mij een heel prettige manier om te leren.' - Rowan

Het instituut als vrijplaats

Marjolijn Zwakman is freelance kunstenaar en extern kenniskringlid bij het lectoraat Change Management, De Haagse Hogeschool. Ze doet onderzoek naar de plek voor onzekerheid in (onderwijs-)organisaties. Govert-Jan de Vrieze, initiatiefnemer van het Honoursprogramma de Kunst van het loslaten, attendeerde haar op de filosoof Fernand Deligny. Die spreekt over het belang van de vrijplaats, een plek waar mensen worden beschermd tegen de dominantie van systemen die ons denken en handelen structureren. Een inspirerend uitgangspunt, waarbij

Marjolijn zich afvroeg: Wat als we het klaslokaal zien als een lege ruimte, een vrijplaats waarin mensen los van hun rol met elkaar kunnen leren? In samenwerking met kunstenaar Job Ketelaar gaf Marjolijn bijeenkomsten vorm voor het Honoursprogramma en maakte zij met veel plezier deze krant: 'Het samenstellen van de krant laat mij inzien dat wij een unieke werkruimte hebben mogen betreden met de studenten en docenten, waarin wij als gelijken met elkaar hebben kunnen nadenken, spelen en leren: rijkdom.'



Docenten tijdens de laatste bijeenkomst

'In dit programma voelde de docenten niet als leraren maar meer als ouders. Ouders geven je geen boek om iets uit te leren maar je ziet hoe ze de dingen doen. De docenten deden zelf oefeningen mee en ik kon afkijken hoe zij omgingen met hun dilemma's. Net als bij ouders, je leert van ze door af te kijken.' - Metehan

‘Ik ben blij met de intellectuele uitdaging van dit programma, ik vond het leuk om ook dingen over onzekerheid te lezen en over stellingen te discussiëren.’ -Mila

BOEKRECENSIE

Angstvallig individueel

Recensie Erich Fromm, *De angst voor vrijheid*
Door Govert-Jan de Vrieze



**Govert-Jan de Vrieze Docent en onderzoeker
Hogeschool Leiden, initiatiefnemer van
Honoursprogramma De kunst van het loslaten**

Hoe gaan we in onze samenleving en in het onderwijs om met onzekerheid? Dat is een vraag die Govert-Jan de Vrieze interessant vindt en waarover hij graag met anderen in gesprek gaat.

Een veertienjarige Erich Fromm (1900-1980) hoorde op het gymnasium in Frankfurt am Main van zijn leraar klassieke talen dat er geen oorlog meer zou komen. De Duitse beschaving was daar te hoogstaand voor. Maar een paar maanden later sloeg dezelfde leraar nationalistische en patriottische taal uit en rechtvaardigde hij de agressie van Duitsland, dat zich in de Eerste Wereldoorlog stortte.

De realiteit van de oorlog was voor Erich Fromm een uitgangspunt van zijn denken. Hij studeerde psychologie en sociologie om iets te begrijpen van individueel en collectief menselijk gedrag. In het oorlogsgeweld van de twintigste eeuw zag Fromm vooral een onvermogen om met vrijheid om te gaan. Daarover schreef hij een boek met de titel *De angst voor de vrijheid*. Het verscheen in New York in 1941, waar de joodse Fromm na de opkomst van het nazisme naartoe was getrokken. De moderne mens heeft zichzelf bevrijd van de ketenen van de pre-individualistische samenleving, die hem tegelijkertijd veiligheid gaf en hem grenzen stelde. Niet langer bepaalden dwingende normen van kerk of sociale klasse hoe hij zou moeten leven.

Maar volgens Fromm heeft de mens nog steeds geen vrijheid verworven “in de zin van vrijheid als positieve realisatie van zijn individuele zelf.” De verworven vrijheid is een ongemakkelijke vrijheid, een bron van angst die ons volgens Fromm doet vluchten in autoritarisme, destructivisme en conformisme. Van dat conformisme geeft hij in zijn boek een mooie omschrijving: “Het komt erop neer dat het individu ophoudt zichzelf te zijn, volledig de persoonlijkheidsvorm aanneemt, welke hem door zijn culturele omgeving wordt aangeboden, en bijgevolg als twee druppels water gaat gelijken op wat deze anderen zijn en wat zij ook van hem verwachten.” Fromm gunde de individuele mens meer autonomie en meer authenticiteit, zou je kunnen zeggen. De mens zou zijn eigen schepper en vormgever moeten zijn, zichzelf naar eigen wil en eer moeten ontwikkelen. En misschien zou Fromm met afgrijzen kijken naar de manier waarop reclame en sociale media ons aanmoedigen om vooral te zijn zoals de anderen, onder het mom van authenticiteit.



Literaire bronnen gaven aanleiding tot gesprek over onzekerheid

Tegelijk lijkt Fromm in zijn mensvisie onvoldoende rekening te houden met alle ervaringen en verbindingen die ons maken tot wie we zijn. De moderne mens die hij oproept om zichzelf te zijn blijft angstvallig op zichzelf. Want wie zijn wij, “in de positieve realisatie van ons individuele zelf,” als we ons geen rekenschap geven van alles wat ons maakt tot wie we zijn? Hoe kunnen we leven zonder ons te verhouden tot de kaders die ons door onze culturele omgeving worden aangeboden? Wie zijn we zonder de mensen die ons verhalen vertellen, leren lezen en schrijven, meenemen naar mooie en vreemde plaatsen? Fromm doet met zijn geïndividualiseerde mensopvatting onvoldoende recht aan de ervaring die Jorge Luis Borges ooit zo prachtig omschreef met deze woorden: I am not sure that I exist, actually. I am all the writers that I have read, all the people that I have met, all the women I have loved; all the cities I have visited. Tegelijk is zijn boek een prachtig pleidooi om oprecht en eigenwijs mens te zijn. Redenen genoeg om dat pleidooi serieus te nemen.



Maak momenten tijdens de bijeenkomsten



‘Als kind schreef ik heel veel maar daar ben ik mee gestopt, in het Honoursprogramma moesten we weer veel creatieve opdrachten doen en merkte ik hoe fijn ik het vind om ook dingen zelf te maken. Dat ga ik nu ook weer meer doen in mijn eigen leven.’ - Camille

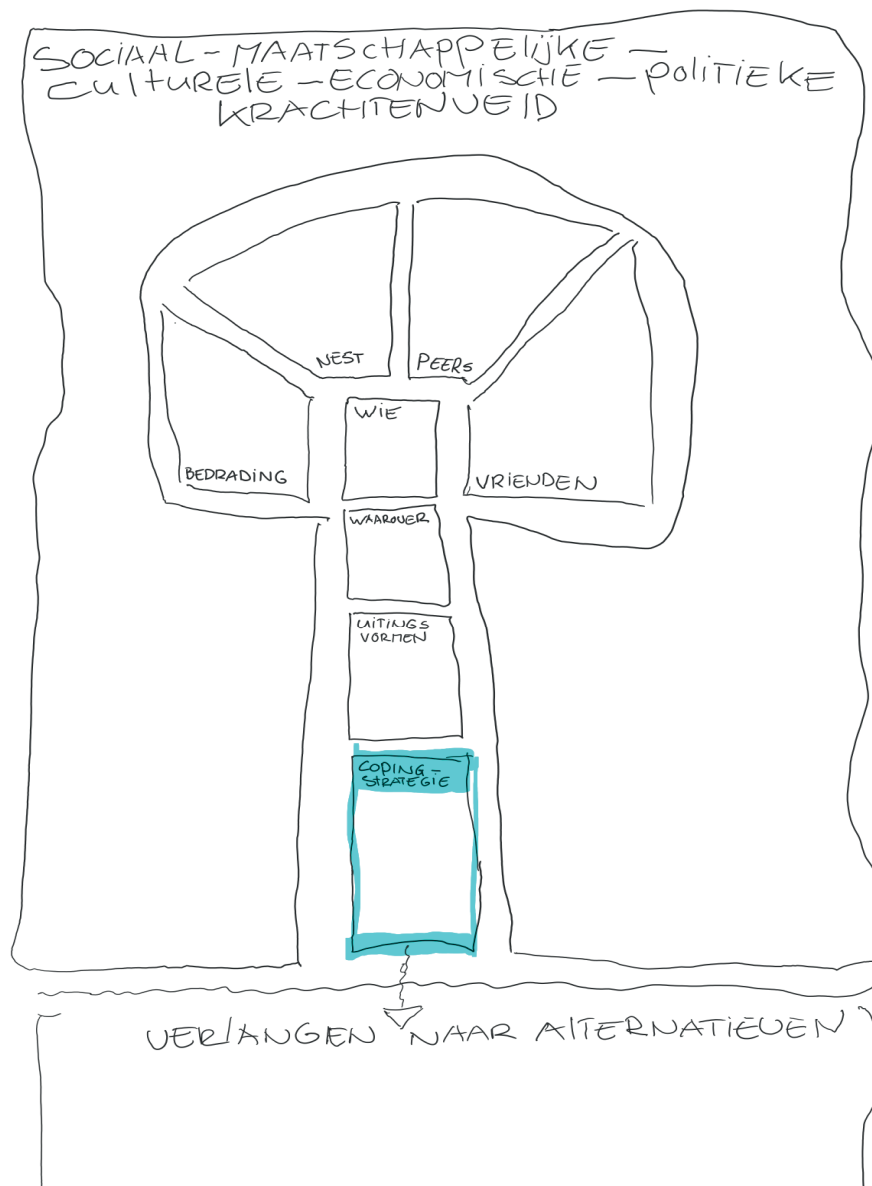
Mapping onzekerheid

In het programma besteedde we aandacht aan de plek van onzekerheid in (sociale)media, in welke vormen toont onzekerheid zich aan ons? We deden dit onder begeleiding van Jacco van Uden, lector van het lectoraat Change Management van De Haagse Hogeschool en bedrijfskundige. Met zijn lectoraat onderzoekt Jacco onder andere

hoe principes uit de kunsten manieren van denken en werken in de (onderwijs)organisatie kunnen verrijken. Hij begeleidde studenten in hun eigen onderzoek naar de vraag welke vormen van onzekerheid zij in zichzelf ervaren en hoe dit zich verhoudt tot de wereld om hen heen.

Invuloefening om onzekerheid in kaart te brengen, doe zelf de oefening:

1. Zet een timer voor 15 minuten, gebruik de volledige 15 minuten
2. Begin bij WIE dit invult, dit kan vanuit jezelf of vanuit een fictief karakter dat jij goed kent
3. Ga door naar WAAROVER je onzeker bent, WANNEER en welke UITINGSVORMEN dit bij je (personage) heeft
4. Kijk dan hoe zich dit verhoudt tot jouw (personage zijn) BEDRADING, NEST, PEERS en VRIENDEN en tot het SOCIAAL MAATSCHAPPELIJKE etc. KRACHTENVELD
5. Kijk nu wat je COPINGSTRATEGIE is
6. Tot slot vul je in welke ALTERNATIEVE manieren van omgang met onzekerheid je (jouw personage) wenst.



BRIEVENKATERN

Je plek in de wereld

Eline Henselmans is als docent en supervisor betrokken bij de opleiding Vaktherapie van Hogeschool Leiden. Zij stelt: 'In het beroep van therapeut zijn we bekend met onderwerpen die onzeker zijn in het leven, gebeurtenissen waar we geen grip op hebben. Middels de kunsten en het voeren van gesprekken leren we studenten in de opleiding Vaktherapie om ruimte te maken voor gevoelens van onzekerheid. In het Honoursprogramma

is die ruimte er ook. Door theorie, gesprekken en kunstzinnige opdrachten ontdek je nieuwe kanten van jezelf. Ga je volgend jaar mee op reis?'

Een van de opdrachten die Eline de studenten meegaf was het schrijven van een brief aan een fictief karakter, Polleke, uit het gelijknamige boek van Guus Kuijer. Een aantal van deze brieven hebben we hier voor jullie geselecteerd.

Lieve Polleke,

Wat moet je doen op de wereld? Dat is wel een hele grote vraag om in één keer over na te denken. Deze vraag zul je jezelf op verschillende momenten in je leven stellen, en er zullen verschillende antwoorden op komen, omdat je niet altijd hetzelfde zult willen. Waar ik voor leef, vind ik lastig. Ik heb weleens geleefd om ergens bij te passen, en nu leef ik weer meer om gelukkig met mensen te zijn en me minder aan te trekken van anderen. Je vraag viel me moeilijker dan verwacht, omdat het me liet nadenken over de toekomst en dat is iets wat ik op dit moment lastiger vind. Ik vind het moeilijk om ouder te worden en me soms nog zo klein te voelen. Je moet doen op de wereld waar je je goed bij voelt, en voor mij is dat mezelf leren kennen. Wanneer ik mezelf ken, geeft dat hopelijk wat meer rust en kan ik ook handelen naar wat mij nou echt optimaal laat leven.

Liefs, Janneke

Lieve Polleke,

Wat moet je doen op de wereld? Ik weet het zelf ook niet, moet je aan jezelf denken? Moet je je best doen op school en het beter doen dan anderen? Of moet je je ouders gehoorzamen en aardig zijn? Ik denk dat wat je moet doen op de wereld erom gaat dat je erachter komt wat jij belangrijk vindt en daar je aandacht en energie aan besteed. Je hart zal een paar keer gebroken worden onderweg en dat maak het leven mooi. Je moet zoveel mogelijk doen ervaren, zien en voelen.

Liefs, Rowan



Beoefen jij volgend jaar met ons De kunst van het loslaten?

*Voor meer informatie stuur een bericht naar:
vrieze.de.g@hsleiden.nl*