2 Menselijk kunnen: niet iedereen kan hetzelfde

1 *Het menselijk kunnen*

a Stel je voor dat je niet meer kunt ruiken en proeven. Welke consequentie zal dat voor je leven hebben?

b Stel je voor dat je niet meer kunt zien. Welke consequentie zal dat voor je leven hebben?

c Stel je voor dat je niet meer kunt horen. Welke consequentie zal dat voor je leven hebben?

d Stel je voor dat je niets meer kunt voelen. Welke consequentie zal dat voor je leven hebben?

e Stel je ten slotte voor dat je niet kunt ruiken, proeven, horen, zien en voelen. Wat betekent dat in feite?

2 Niet iedereen neemt op dezelfde manier waar.

a Kun je met een voorbeeld duidelijk maken dat de aard van de prikkel ook bepalend is voor wat je waarneemt?

b Kun je met een voorbeeld duidelijk maken dat je psychologische toestand ook bepalend is voor wat je waarneemt?

c Kijk naar de volgende tekeningen. Deze twee tekeningen kun je op meer dan een manier zien. Wat kun je zien in tekening 1? Wat kun je zien in tekening 2? Wat bewijzen deze tekeningen (die je dus op verschillende manieren kunt zien)?

 

*Zie je wat je ziet? Twee bekende plaatjes die je op meer dan één manier kunt ‘zien’*

d Het reukorgaan is voor mensen doorgaans een minder belangrijk zintuig. Welke rol kan je reukorgaan spelen in je interactie met anderen of met je omgeving?

e Wanneer iemand pijn heeft, wordt soms gezegd dat hij zich aanstelt. Leg uit waarom je voorzichtig moet zijn met het etiket ‘aansteller’.

3 *Waarnemen zonder betekenis te geven (interpreteren)*

Het is moeilijk om waar te nemen zonder er direct een betekenis aan te geven. Toch is het belangrijk om eerst goed te kijken, zonder direct ergens een betekenis aan te geven.

a Zoek een medecursist op en ga bij elkaar zitten en bekijk houding, gezicht en gedragingen van de ander nauwkeurig. De een begint en vertelt wat zij ziet. Ze begint daarbij steeds met dezelfde zin:

– Ik zie dat jij een bril draagt.

– Ik zie dat jij je lippen op elkaar houdt.

– Ik zie ..., enzovoort.

Daarna doet de ander hetzelfde. Let op dat je geen interpretatie geeft. Bijvoorbeeld: ‘Ik zie dat jij je haar geverfd hebt’, is fout. Het is een interpretatie. Wat je ziet, is dat het haar bovenin een andere kleur heeft, of dat het haar paars is.

b Bespreek de oefening samen na.

– Hoe is het om niet te interpreteren?

– Hoe is het om bekeken te worden?

4 Wanneer je een toets moet leren, maak je gebruik van je geheugen. Bij de werking van het geheugen gaat het om drie stappen: informatie waarnemen, informatie opslaan en informatie terughalen. Leg uit hoe elke stap er concreet uitziet als je een toets moet leren.

7 Stemmingen en emoties beïnvloeden je gedrag. Verplaats je maar eens in de volgende situaties. In elke situatie is je stemming of emotie anders. De gebeurtenis is steeds hetzelfde. Ga per situatie na wat jij zou denken en wat jij vervolgens zou doen.

Het is ’s morgens vroeg.

– Je hebt een prikkelbare bui. Je laat de theepot vallen. Kapot.

– Je voelt je verdrietig. Je laat de theepot vallen. Kapot.

– Je bent hevig verliefd. Je laat de theepot vallen. Kapot.

– Je voelt je depressief. Je laat de theepot vallen. Kapot.

– Je voelt je opgewekt. Je laat de theepot vallen. Kapot.

8 *Ambivalente gevoelens*

a Welke invloed hebben ambivalente gevoelens op je wil en je gedrag?

b Geef een voorbeeld van een situatie waarin een zorgvrager ambivalente gevoelens heeft.

c Vind jij dat jijzelf over een sterke wil beschikt? Waarom wel of niet?

d Welke voordelen heeft het om over een sterke wil te beschikken?

e Welke nadelen heeft het om over een sterke wil te beschikken?

f Bespreek je antwoorden met een medecursist. Probeer het samen eens te worden over het antwoord op de vragen a, d en e. Wissel jullie voorbeelden bij b uit en bespreek of je het eens kunt zijn met je medecursist over diens zelfbeeld.