

## **WINNIE DE POEH en de VREES voor het MULTIPLE CHOICE-TENTAMEN**

Bestemd voor studenten die Student geworden zijn,  
Maar ook een beetje Poeh-kind zijn gebleven  
Leiden, 1992; Utrecht, 2004



Robert M. Topman  
studentenpsycholoog bd., Universiteit Leiden  
robtoman@gmail.com

## **Inhoud**

### Deel 1.

1. Waarin Christopher Robin een Aankondiging doet.
2. Waarin Iejaar vreest Teveel te Weten en daardoor nog meer apart te staan.
3. Waarin Konijn besluit alles te moeten weten.
4. Waarin Knorretje piekert en het Weten voor Uil geen probleem, maar wel problematisch blijkt te zijn.
5. Waarin het niet goed gaat met het Tentamen en Christopher Robin een oplossing weet.
6. Waarin de psycholoog nog van niets weet, maar het al begonnen is.

### Deel(tje) 2.

1. De psycholoog is veel aan de weet gekomen en neemt het woord.

### Deel 3.

1. De psycholoog stelt een eerste uitgangspunt vast.
2. De psycholoog stelt een tweede uitgangspunt vast.
3. Angst voor Goede en niet zo Goede Tentamenresultaten.
4. Goede Plannen en Niet zo Goede Plannen.
5. Konijn uit Gevoelens, Iejaar overweegt dit en Knorretje heeft ze ook.
6. Uil kijkt naar zichzelf en de anderen doen dat ook.
7. Poeh als de Meester van het Probleem oplossen.
8. Een heel klein Beestje kan toch Dapper en Verstandig doen.

### Deel(tje) 4.

1. De psycholoog merkt nog wat op en heeft het laatste woord.
2. Recept voor het afleggen van multiple-choice tentamens zonder verdere Poeh-pas.

### Deel 5.

Dieren met en dieren zonder verstand worden oplettend en de Psycholoog ook. Maar Poeh lette al op.

1. Waarin Knorretje eerst lijdt en daarna Iedereen.
2. Het Gesprek op de Open Plek en daar was de Psycholoog ook weer (de herten waren helaas verhinderd).
3. Multiple Choice en de Nieuwe Ontwikkelingen in de Psychologie.

## **Deel 1.**

### **1. Waarin Christopher Robin een Aankondiging doet.**

Eens op een dag, toen ze net een lekker hapje zaten te eten, zei Christopher Robin, zo langs z'n neus weg: "Binnenkort komt het tentamen."

Knorretje, die maar een Klein Beestje is, vroeg zich geschrokken af of een Tentamen een Groot en Gevaarlijk Dier was met spitse Tand en scherpe Klauwen.

Maar Poeh, een Beer met maar een Heel Klein Beetje Verstand, dacht niet zo veel en vroeg: "Wat is een tentamen?"

"Op een tentamen," antwoordde Christopher Robin, "worden vragen gesteld en bij iedere vraag worden goede en verkeerde antwoorden gegeven."

"Als ze het goede antwoord al weten, waarom vragen ze het dan nog?" vroeg Knorretje zich - hoorbaar opgelucht - af. "En waarom verkeerde antwoorden?"

Dat wist Christopher Robin eigenlijk ook niet.

Het was even stil.

"Zou een Tentamen dan toch een Groot en Gevaarlijk Dier zijn, dat listig als een Woezel net doet of-ie naar links gaat en je dan rechts probeert te pakken," vroeg Knorretje zich weer bezorgd af.

Poeh zei, op dromerige toon: "Ik dacht ineens zomaar aan vier potten honing en dat je de lekkerste, waar je op dat moment echt Zin in hebt, wilt uitzoeken. De honing die het beste past bij de Trek van het moment."

"Dat is het!" riep Christopher Robin uit, "er zijn vier antwoorden op het Tentamen en je moet het Beste Antwoord proberen te vinden; de andere zijn niet goed genoeg. Dank je wel, Poeh! Om te oefenen moet iedereen een proeftentamen doen. Ik zal de vragen en de goede en verkeerde antwoorden bedenken," ging Christopher Robin opgewonden door.

"Poeh en Knorrie, jullie moeten iedereen gaan waarschuwen en het aankondigen."

"Wat is waarkondigen?" vroeg Poeh.

"Dat is dat je het aan iedereen gaat vertellen en niet zomaar, maar met zo'n gezicht van let-op-ik-ga-je-iets-belangrijks-vertellen."

"Dat gaan we meteen maar doen, hè, Poeh?" zie Knorretje, die vast z'n snuitje in een aankondigingsgezicht trok.

"Goed hoor," zei Poeh, "wij gaan een Waarkondiging doen."

### **2. Waarin Iejaar vreest Teveel te Weten en daardoor nog meer apart te staan.**

Iejaar stond in zijn afgelegen, moerassige hoekje van het Woud rustig te lezen, toen Poeh en Knorretje eraan kwamen.

"Goeiemorgen, Iejaar!" riepen ze opgewonden.

"Ook morgen," zei Iejaar, "hoewel? Eigenlijk meer vandaag... en goed...? Ach, wie heeft daar belangstelling voor."

"Wij komen een Waarkondiging doen," zei Knorretje.

"Binnenkort is het Tentamen, Iejaar!" zie Poeh.

"Ik dacht het al," zei Iejaar. "Ik was net zo lekker aan het lezen. Dat kon zo niet doorgaan. Nou ja, als iemand het tentamen moet afleggen, dan zal ik het wel weer doen."

"Maar Iejaar," piepte Knorretje, "we moeten allemaal Tentamen doen."

"Ik zal er wel weer voor opdraaiien," ging Iejaar verder, "dan ben ik tenminste ergens goed voor...wat zeg je, kleine Knor?"

"Iedereen moet Tentamen doen."

"Ik zal het wel verkeerd gehoord hebben. Maar Poeh zei dat binnenkort het Tentamen Iejaar was, en hoe kan nu iederéén het Tentamen Iejaar doen?"

"Poeh zei dat het Tentamen binnenkort is," legde Knorretje uit, "en hij zei Iejaar erachter omdat jij dat bent en hij tegen jou sprak. Uit vriendelijkheid," voegde hij er aan toe.

"Zo," zei Iejaar. En: "Ja, ik dacht al dat ik Iejaar was, maar dat is tenslotte ook maar een idee. Als je niet gewend bent dat er tegen je gepraat wordt, dan ontstaan er gemakkelijk Misverstanden."

"En Iejaar, er zijn goede en verkeerde antwoorden," legde Knorretje uit. "Die zijn zeker in de war geraakt. Wij moeten helpen om het Beste Antwoord te vinden."

"Wat dom van ze," zie Iejaar, "ze zullen wel weer de goede antwoorden bij de verkeerde vragen hebben gezet. Typisch iets voor Hen. Maar gaan jullie gerust verder naar de anderen, Poeh en Knorretje. Laat je vooral niet door mij ophouden." En tenslotte vroeg hij: "Gaan Dieren met Pluis en Dieren met Hersens allemaal Tentamen doen? Dan zal ik maar ophouden met verder te lezen. Je komt anders zo apart te staan." En terwijl hij zich omdraaide om in de rivier te gaan staren, mompelde hij nog: "Bedankt voor de waarschuwing. Heel Attent."

### **3. Waarin Konijn besluit alles te moeten weten.**

Konijn stond voor de ingang van zijn hol; hij voelde dat dit een interessant dagje zou gaan worden. Zou hij eerst Knorretje gaan adviseren hoe hij het beste eikeltes kon bewaren, of zou hij een Plan maken voor het Opsporen van Vermiste Familieleden en Vrienden, of zou hij toch beter eerst....

Daar kwamen Poeh en Knorretje aan.

"Hallo Konijn," zei Poeh. "Weet je al dat we binnenkort antwoorden moeten uitzoeken. Maar er zijn ook vragen om je daarbij te helpen."

"Poeh bedoelt dat binnenkort het Tentamen is," verduidelijkte Knorretje.

"Aha!" zei Konijn. "Tentamen, dat zal voor een Dier met Hersens niet zo moeilijk zijn."

En hij voegde eraan toe: "Ik zal het boek van A tot Z bestuderen. Ik zal zorgen dat ik alles weet. Als het op Denkwerk aankomt, ben je hier aan het goede adres."

"Ach," zei Poeh bescheiden, "alles weten is te veel voor mij. Ik heb maar een Klein Beetje Verstand, dat is gauw vol. Stel je voor dat je nou eens alles afwist van honing, van de bijen, maar ook hoe ze de potten maken en van het dekseltje en alles over de spijkers in de planken van de provisiekast, tja, stel je voor dat je dat allemaal tegelijk zou weten... zou de honing dan nog wel hetzelfde smaken, net zo lekker als eerst?" Poeh werd duizelig van het denken. Bovendien voelde hij plotseling, dat het bijna twaalf uur moest zijn.

Maar Konijn, die veel Denkwerk verrichtte en daardoor weinig wist, ging haastig door: "Hebben de anderen dit al gehoord? Nee zeker," vervolgde hij, zonder op antwoord te wachten, "Ga het ze maar snel vertellen, dan zal ik intussen een Leer-Plan opstellen."

#### **4. Waarin Knorretje piekert en Het Weten voor Uil geen probleem, maar wel problematisch blijkt te zijn.**

Op weg naar Uil zei Knorretje zachtjes: "Poeh, zou je denken dat er ook vragen zijn over... dat ze ook goede en foute antwoorden geven over..." hij hield zijn voorpootje voor zijn mond en zei op luide fluisterton: "...over Woezels?"

"Misschien wel," zei Poeh. "Misschien is daar wel een vraag over, en dan zijn er ook goede en foute antwoorden bij. Maar misschien ook wel niet."

"Maar als ik het dan niet weet, Poeh, wat moet ik dan doen?" Knorretje zuchtte diep bij het idee.

"Beste Vriend Knorretje," antwoordde Poeh, "Christopher Robin zei dat er een heleboel vragen waren en nog meer antwoorden.... wat is nou één pot honing op een hele provisiekast.... ik bedoel, wat is één vraag nou helemaal?"

Knorretjes oortjes gloeiden ervan dat Poeh hem "Beste Vriend" had genoemd, en hij liep daar eventjes in stilte van te genieten. Maar tegen de tijd dat ze bijna aan de andere kant van het Honderd Bunders Bos waren aangekomen, vroeg hij toch weer aarzelend: "Ja maar, Poeh, als ik het goede antwoord op de Woezelvraag niet weet, hoe weet ik dan wat de foute antwoorden zijn?" En toen ze bij het huis van Uil waren aangekomen, verzuchtte hij piekerig: "Oh Poeh, en als ik de Woezelvraag niet weet, dan weet ik de andere vragen vast ook niet." En terwijl Poeh op de deur klopte en rustig wachtte of Uil zou opendoen, maakte Knorretje kleine opgewonden sprongetjes en piepte: "Oh, Poeh, Oh, Poeh, Oh, Poeh!"

Toen Uil tenslotte open deed, zei Poeh ernstig: "Uil, we komen een Waarkondiging doen. Binnenkort komt het Tentamen. Er worden vragen gesteld waar ze het antwoord al op weten; maar er zijn ook verkeerde antwoorden bij."

"Wel, wel," zei Uil, "een Verkondiging. Het lijkt meer een Verordonatie, alhoewel, dit is geen Gewone Bekendmaking. Je zegt dat nu zo, Poeh, maar dit moet toch even nader geëxploreerd worden."

Knorretje, die het allemaal even te machtig werd, riep buiten adem van het op-en-neer springen: "En Konijn zegt dat we alles moeten weten!"

"Wat zeg je, Knorretje? Alles weten? En verkeerde antwoorden? Dat is natuurlijk geen probleem, maar het is wel problematisch dat ik die dag totaal niet kan. Wanneer zei je ook weer dat het Tentamen was? Ik ben geheel verhinderd. Misschien kan ik mijn agenda nog reorganiseren. Maar het is wel problematisch."

En Poeh, die een Beer is met maar een Klein Beetje Verstand, werd duizelig van al die moeilijke woorden en vroeg zich af wat Problematisch was. Hij voelde zo'n bepaald gevoel van binnen, en hij dacht weer aan honing. Zou het niet genoeg zijn, als je wist waar de pot stond en hoe je hem moest openmaken? En als je de verkeerde pot pakte, nou ja, dan maakte je een Vergissing. Je kon eigenlijk maar het beste beginnen met een pot

die je wist te staan en die gemakkelijk open ging. Dat had je dan maar binnen. De rest kwam dan later wel.

## **5. Waarin het niet goed gaat met het Tentamen en Christopher Robin een oplossing weet.**

Christopher Robin had iedereen gevraagd op de Open Plek in het Woud bijeen te komen om het Tentamen te bespreken. Ze wachtten tot ze er allemaal waren. Uil bladerde in zijn agenda. Knorretje vroeg zich bezorgd af hoe het ook al weer zat met de kenmerken van Woezels. Iejour stond wat op zichzelf. En Poeh dacht na over het Tentamen en hoe niemand meer vrolijk was.

Toen ze allemaal al zaten kwam Konijn aangehold. "Zijn we er allemaal?" vroeg Konijn. "Nu wel," zei Iejour somber.

"Ja, ik ben wat laat," zei Konijn. "maar om Alles te Weten moet je veel studeren."

"Ga maar gauw zitten," zei Christopher Robin.

"Ik was er en ik ben er," merkte Iejour op, "maar dat zal wel niemand zijn opgevallen.

"Wat-leuk-dat-je-er-al-bent' of zelfs 'Hallo' zal wel teveel gevraagd zijn."

"Luister," zei Christopher Robin. "Zo gaat het niet." En hij vervolgde: "Iejour is bang te veel te weten en nog meer alleen te komen staan. Konijn wil Alles Weten en dat kan nu eenmaal niet. Uil weet alles, maar is verhinderd op het Tentamen te komen. Knorretje is zo bang dat er een vraag over Woezels wordt gesteld, dat-ie niets meer weet en Poeh... tja, Poeh heeft het alleen maar over honing.

Zo gaat het niet," herhaalde hij, "we zullen de hulp van een Psycholoog moeten invoeren."

## **6. Waarin de psycholoog nog van niets weet, maar het al begonnen is.**

Het was stil op de Open Plek. Iedereen dacht na over wat Christopher Robin had gezegd "We zullen de hulp van een psycholoog moeten invoeren."

Iejour mompelde: "Ja, ja, dat zal wel weer zo'n psycholoog zijn die je gaat helpen om jezelf te helpen. Dat kun je dan net zo goed meteen zelf doen."

En Knorretje legde z'n pootje in de poot van Poeh en zei zachtjes: "Poeh, zullen we dat samen doen, met die psycholoog en het Tentamen Jezelf Helpen, want dat kan ik geloof ik niet zo goed." Poeh kneep zachtjes in het pootje van Knorretje.

"Aha!" zei Konijn, "een psycholoog, een interessant plan. Ik weet niet of ik daar tijd voor heb. Tja, nogal druk en veel studeren."

Maar Uil... Uil zweeg. Hij dacht aan zijn Oudooms en Achterneven en altijd Verstandig te moeten zijn. Alles Weten ook als... Uil zuchtte.

"Daar heb je het al!" zei Iejour. "Het begint nu al. Zuchten, dat wordt straks Snikken." En: "Hoe dacht je dat het daar was op mijn plekje... Alleen. Maar daar zul je mij niet over horen. Het is genoeg als iemand toevallig eens overvliegt, of wuiven in de verte en snel verder gaan..."

Zelfs Konijn werd stil en dacht aan al zijn Familie en Verwanten. Zoveel en niemand die naar je luisterde. En dat je dan Plannen ging maken en nooit-eens-medewerking en altijd moeten Denken en.... ach.

En Poeh? Ach, Poeh is een beer die weet wat hij Voelt, maar de goede woorden er niet bij kan bedenken.

Weer nam Christopher Robin het woord: "Er zit niets anders op," sprak hij plechtig, "we zullen de hulp van een psycholoog moeten invoeren."

## Deel(tje) 2.

### 1. De psycholoog is veel aan de weet gekomen en neemt het woord.

De psycholoog kwam en praatte met iedereen een keer. De conclusie luidde, dat hier sprake was van collectieve tentamenvrees en gebrek aan studie- en tentamenvaardigheden. Door middel van een cursus zou iedereen kunnen leren de problemen op te sporen en aan te pakken.

Uit de aantekeningen van de psycholoog is - met toestemming van de betrokkenen - het onderstaande overgenomen.

Iejoor: Combineert een grote behoefte aan contact met een grote vrees voor afwijzing.... Ziet alles in termen van relaties met anderen..... Is zo bang dat prestaties afstand scheppen tot anderen, dat hij het niet eens meer probeert.... Studeert niet uit angst geïsoleerd te raken. Hoe zou het IQ van de ouders zijn?

Konijn: Typisch een kind uit een groot gezin, dat aandacht probeert te krijgen door plannen maken en regelen.... Kijk dan toch eens hoe slim ik ben... Waardeer mij! Aanpak van een tentamen sterk beïnvloed door dit soort emotionele motieven. Stopt teveel tijd in studie en heeft een onbereikbaar studiedoel.

Uil: Bang niet meteen alles te weten... Geen tolerantie voor onzekerheid... Studeert niet uit angst te falen. Zal moeten leren te accepteren om iets nog niet te weten.... daar ben je niet minder door... Lijkt wat vermoeid door altijd maar verstandig te moeten doen. Hoe zit het met de familie? Alleen Ooms en Tantes?

Knorretje: Onzeker, snel bang dat iets gevaarlijk is en dat hij zich niet kan verweren.... Zoekt veel steun; overbezorgd opgevoed... Denkt het "toch niet te kunnen". Deze gedachte hindert dermate sterk bij het studeren, dat deze voorspelling dreigt uit te komen. Zal deze gedachte moeten leren aanpakken en vertrouwen in de eigen capaciteiten opbouwen.

Poeh:.....tja, Poeh..... Niet te veranderen. Met de duivelen zouden ook de engelen worden uitgedreven.

Poeh = Poeh.



### **Deel 3.**

#### **1. De psycholoog stelt een eerste uitgangspunt vast**

"Kijk," zei de psycholoog, "laten we een paar uitgangspunten vaststellen. In de eerste plaats: De manier waarop je tegen een tentamen aankijkt, bepaalt hoe je dit ziet. Ik zal het uitleggen. Poeh en Knorretje, kunnen jullie je herinneren dat jullie op een mooie winterdag op jacht gingen om een Woezel te vangen? Het begon ermee dat Poeh in een kring om een groepje bomen liep en steeds naar de grond keek. Jij, Knorretje, liep toen mee en samen volgden jullie de sporen in de sneeuw. Even later was het net of er twee dieren hadden gelopen. Misschien waren het wel sporen van Woezels? Wie weet? En weer even later waren er nog meer sporen. Jullie werden toen een beetje angstig. Het zouden toch geen sporen van Vijandige Dieren zijn? Wie weet? Er kwamen steeds meer sporen bij. Jullie neuzen gloeiden ervan."

"Ja," zei Knorretje zachtjes en nu gloeiden zijn oortjes bij de herinnering, "ik ben toen gauw weggegaan om een Noodzakelijk Werkje te doen. Ik durfde niet meer, Poeh."

"Maar," voegde hij er snel aan toe, "ik ging pas weg toen Christopher Robin er was."

"Dat noemen we vermijdingsgedrag in de Psychologie," zei de psycholoog belerend.

"Daar moet je mee oppassen. Want je blijft bang als je niet durft te kijken wat er aan de hand is. Je corrigeert je angstige Fantasie niet."

"Ik weet het nog," zei Poeh hoofdschuddend. "Pas toen Christopher Robin zei dat we steeds in een kringetje liepen... ja, toen pas heb ik mijn poot in de sporen gepast. Ik was een Dwaas op een Dwaalspoor."

"Kijk," legde de psycholoog verder uit, "voor Christopher Robin was het duidelijk.

Vanuit de boom waar hij zat, dus vanuit een ander Standpunt, nou ja,...zitpunt, was goed te zien dat jullie in een kring liepen. Als je er middenin zit, nou ja,...loopt, dan is dat een stuk moeilijker. En door angst zie je angstige dingen en als je angstige dingen ziet dan neemt de angst toe." En hij eindigde met: "Jullie hadden jezelf misleid. Zoiets gebeurt ook vaak bij spannende gebeurtenissen als Tentamens."

#### **2. De psycholoog stelt een tweede uitgangspunt vast.**

"Tja," merkte Iejour mompelend op, "ze lopen in een kringetje en ze denken in een kringetje. Wat wil je. Ze zijn wel Lief, maar je hebt nu eenmaal dieren met Verstand en dieren met Pluis.... Verschillen, hè. Mag ook wel eens gezegd worden. Niet dat je er gelukkiger door wordt, maar toch...." En hij zweeg na deze toespraak.

"Dit is een goed moment," hernam de psycholoog het woord, "om een tweede uitgangspunt vast te stellen."

"Iejour," ging hij verder, "je had het over denken in een kringetje. Een tijdje geleden besprak je met Konijn de mogelijkheid om kringetjes te doorbreken. Weet je het nog?"

"Tja," zei Iejour na enig nadenken. "Ach. Je probeert je mededieren te helpen, wat op te vrolijkken met een Verstandige Opmerking..."

De psycholoog ging gewoon door: "Konijn had een Plan gemaakt om een nieuw huis voor Uil te vinden. Hij kwam langs om het uit te leggen. Jij klaagde toen dat niemand je

ooit iets vertelde en dat een Goed gesprek onmogelijk was. Geen Gedachtenuitwisseling maar alleen "hallo zeggen" en snel voorbij flitsen. Weet je het nog, Iejour?"

"Tja," zie Iejour wat onrustig, "tja, je zegt wel eens wat om een Grote Stilte te doorbreken. Niet dat het veel helpt. Maar het lucht wel op."

Maar Konijn gloeide van trots dat hij genoemd werd. Die psycholoog leek wel een Verstandig, Intelligent Persoon. Iemand met wie je goed Plannen kon maken.

De psycholoog ging verder: "Konijn merkte toen op dat je altijd in een hoekje bleef staan en nooit naar Hen toe ging; en Konijn legde toen uit dat ze waarschijnlijk denken dat je Alleen wilt zijn. Ze weten het niet, maar ze denken het wel. En jij denkt dan dat ze je Alleen laten. Jij weet dat ook niet, maar je denkt het wel. Maar jullie hadden een oplossing gevonden om deze cirkel te doorbreken. Iejour, je zei toen eerst: Konijn, ik heb je verwaarloosd, en toen: Ik zal meer naar hen toe gaan, maar ook: Als iemand met Luide Stem zegt 'O jée, daar heb je Iejour,' dan kan ik me altijd nog Terugtrekken. Je bleef toch nog een beetje in het cirkeltje denken, maar je wist dat er ook een Oplossing was. Eerst bleef je als reactie op wat je denkt, bevreesd in je hoekje staan. Daardoor ontstonden Problemen. Toen zag je een Oplossing."

"Het is een heel verhaal geworden," besloot de psycholoog deze uitleg. "Om het eens samen te vatten: Je weet niet hoe het zal gaan op een Tentamen, maar je bedenkt het van tevoren wel. Dat voel je, daar handel je naar. Dit soort gedenk kan zeer hinderen. De uitweg is te onderzoeken en het uit te proberen. Je neemt dan een risico, want het kan uitkomen wat je vreest. Maar hoe groot is de kans dat een ramp plaatsvindt?"

En met: "Dit is het tweede uitgangspunt" rondde de psycholoog zijn betoog af.

### **3. Angst voor Goede en niet zo Goede Tentamenresultaten**

"Kijk," zei de psycholoog, "het lijkt erop dat sommigen nogal bang zijn voor de gevolgen van zakken voor een Tentamen. Maar het is net of Iejour bang is om te slagen.... Heb je daar soms slechte ervaringen mee opgedaan, Iejour?"

"Tja," antwoordde Iejour, "het wordt je door Sommigen niet altijd in dank afgenomen als je iets Weet. Ze gaan je dan mijden; komen niet meer langs. Je houdt het dus maar voor je. Je zorgt dat de afstand niet te groot wordt."

"Maar Iejour," piepte Knorretje opgewonden, "hoe kom je daar nu bij? Ik ben juist trots dat je mijn Geleerde Vriend bent!"

Konijn voegde hier streng aan toe: "Iejour, je moet niet altijd denken dat de anderen je mijden. Als je meer op Bezoek zou komen, zou je dat merken."

"Is het dan niet, zoals ik dacht," mompelde Iejour hoofdschuddend, "Uil, jij Weet ook, wat vind jij?"

En Uil begon een lang verhaal, waarin hij sprak over Angst voor Afwijzing en Vrees-Niet-Geaccepteerd-te-Worden.

"Jullie zijn heel Vriendelijk," sprak Iejour geroerd, "maar jullie zeggen dit omdat jullie me alleen hebben gelaten en omdat jullie denken dat ik Aandoenlijk ben."

"Iejour," sprak de psycholoog, "dit is een negatieve wijze van denken. Zo kun je alles wel negatief opvatten. Heb je gehoord wat de anderen tegen je zeiden?"

Het was even stil.

"Wees gerust," zei Iejaar tenslotte, "ik zal niet Snikken. Zuchten is genoeg. Maar als je zo lang gewend bent... en dan Vroeger Thuis... altijd maar de knapste zijn... Zeg maar niets meer."

En hij zweeg en staaarde voor zich uit.

Na een tijdje zei de psycholoog: "Ieder van ons kent zoiets. Je bent er zo van overtuigd dat er iets negatiefs zal gebeuren, dat je niet meer durft na te denken. Dat geloof kun je doorbreken door vragen te stellen: Wat denk je dat er gaat gebeuren? Hoe groot is de kans hierop? En als het over anderen gaat, vraag het aan ze en laat het antwoord tot je doordringen." En tot slot zei hij: "Bij Tentamens is het vaak zo dat de angst is gebaseerd op sombere vermoedens over wat gaat komen. Dit kan zijn over de gevolgen van zakken, maar ook over slagen."

#### **4. Goede Plannen en Niet zo Goede Plannen.**

"Zeg, psycholoog," zei Konijn, "wanneer kom je nu eens met een Plan. Zo'n Tentamen is niet niks. Daar moet een Plan voor gemaakt worden. Hoe-te-handelen-voor-op-en-erna." "Dat is een interessant punt," antwoordde de psycholoog. "Hoe pak jij het aan, Konijn? Wil je daar wat over vertellen?"

En Konijn begon een uitvoerige uiteenzetting over agenda's, roosters en planningsschema's. En hoe hij binnenkort een Computer nodig had om voor iedereen een plan te maken. Uil zat er bij te knikken en mompelde af te toe woorden als "Tijdstabel" en "Time Management".

"Ho, ho, ho, even!" riep de psycholoog. "Zeg Konijn, je hebt prachtige plannen, maar werken ze ook? Hoeveel heb je al gestudeerd?"

En Konijn legde uit dat er weinig tijd was overgebleven voor studeren. Binnenkort zou dat wel beter gaan. Eerst zou hij zorgen de situatie volledig-in-de-hand te krijgen. "Voor 100 %," voegde hij er nog aan toe. "Alles weten, daar gaat het om," besloot hij.

"Maar Konijn," ging de psycholoog verder, "je bent nu een expert in plannen maken geworden, dat is heel mooi. Maar je besteedt je tijd aan plannen en niet aan studeren. Er klopt iets niet."

"Aha," zei Konijn, "Ik zie het. Ik moet een Plan maken om minder plannen te maken. Dat is belangrijk voor Hen. Doen we."

Knorretje, die al een tijdje genoeg had van de plannen van Konijn die anderen moesten uitvoeren, riep dapper: "Waarom altijd plannen maken voor mij... zeker omdat ik maar een Klein Diertje ben!" en daar zei hij zachtjes achteraan: "Kijk naar jezelf."

Iejaar merkte op dat nu Konijn in een cirkeltje sprong. "Begrijpen jullie ... denken ... springen ... een grapje," voegde hij eraan toe.

Konijn keek beteuterd.

"Plannen maken kan zeer nodig zijn," reageerde de psycholoog. "Maar maak plannen voor jezelf die je helpen: een werkplan dat haalbaar is en je stimuleert. Maak niet te veel plannen of plannen die onuitvoerbaar zijn en die ontmoedigen. Met een goed plan schep je conditie's die de kans op succes vergroten. En nu we het er toch over hebben, hoorde je wat Knorretje zei over je plannenmakerij?"

"Maar kun je dan nog wel Alles voor de volle 100% weten?" vroeg Konijn bevreesd.

"Konijn, Konijn," zei de psycholoog hoofdschuddend. "Je kunt niet Alles weten. Als je dat probeert dan zal dat mislukken. Dat ontmoedigt en je zou kunnen gaan denken dat de rest ook wel zal mislukken. Het gaat erom dat je genoeg weet om te slagen."

"Doen we," zei Konijn. "Jullie horen ervan."

### **5. Konijn uit Gevoelens, Iejour overweegt dit en Knorretje heeft ze ook.**

"Konijn," begon de psycholoog, "hoe gaat het met de studie?"

"De studie, aha, studeren, ja, dat ging toevallig even niet zo goed," antwoordde Konijn.

Hij zweeg bedremmeld. De psycholoog keek afwachtend.

"Nou," ging Konijn verder, "geen Plannen maken, maar echt werken... ik durf bijna niet.

Stel je voor dat het niet lukt."

Het kwam er wat benauwd uit.

"Het is goed," reageerde de psycholoog, "dat je dit opmerkt. Je kunt immers pas een probleem oplossen als je weet waaruit het bestaat. De gevoelskant: niet durven werken en angst voor mislukken kan een belangrijk onderdeel van tentamenproblemen vormen."

"Ik hoor het al," sprak Iejour, "Een psycholoog en Gevoelens. Altijd zeggen wat je voelt. Het-eruit-gooien. Daar zal ik jullie niet mee lastig vallen."

"Ik vind dat je overdrijft, Iejour," zei de psycholoog. "Ik heb het niet over Altijd gevoelens te uiten. Ik heb het erover dat gevoelens vaak een deel van het probleem vormen. Soms is het zeker nodig daar over te praten. Het is alsof je het zelf moeilijk vindt om over je gevoelens te praten," voegde hij er op half vragende toon aan toe.

"Er is hier wellicht sprake van Verdringing, zo niet van Emotionele Repressie," merkte Uil op. "Dat kan Symptomen geven vanuit het Onbewuste."

"Ja, zoiets wordt wel gezegd," reageerde de psycholoog, "maar ik denk dat dit eenvoudiger en duidelijker is te beschrijven. Iejour, wat vind je van mijn opmerking?"

"Tja," ging Iejour verder, "jullie zouden mijn gevoelens misschien willen horen. Het hoeft niet, maar als jullie het willen.... Het zou wel een hoop gezeur worden."

"Hoe kom je daar nou bij?" zei Knorretje. "Ik luister altijd."

Poeh ging naar Iejour toe en gaf hem een zacht klopje op zijn schouder.

"Er zit misschien wat in," zei Iejour getroffen, "Je-eens-uitspreken. En als ik dan iemand hoor verzuchten: 'O jee, daar heb je Iejour-met-zijn-Gevoelens, dat kan ik me altijd nog terugtrekken.'"

Het was even stil.

Na een tijdje zei Knorretje met trillende stem: "Konijn, ik ook. Bang voor het niet lukken."

De psycholoog zei: "Laten we teruggaan naar wat Konijn beschreef en wat Knorretje herkent. Toen Konijn stopte met alsmear plannen maken, voelde hij dat hij bang was te mislukken. Hij durfde gewoon niet te werken. Konijn, waar ben je dan zo bang voor?"

"Als het tentamen niet gaat, dan ben ik mislukt," antwoordde Konijn met hangende oren.

"Ben jij dan mislukt of is het tentamen mislukt?" reageerde de psycholoog.

"Hoe bedoel je?" vroeg Konijn.

"Het was niet het Tentamen Iejour," zei Iejour, "maar het is ook niet het Tentamen Konijn."

"Precies," zei de psycholoog, "je hebt het idee dat je als persoon wordt geëxamineerd.

Zakken voor een tentamen kan heel vervelend zijn. Maar als je denkt, dat je dan minder

waard bent, dan wordt studeren en tentamen doen zeer riskant. Dat idee hindert in hoge mate en er ontstaan negatieve gevoelens."

Knorretje hoorde het met gloeiende oortjes aan.

## **6. Uil kijkt naar zichzelf en de anderen doen dat ook.**

Bij de aankondiging van het tentamen had Uil medegedeeld op de grote dag helaas verhinderd te zijn. De psycholoog besloot Uil niet al te zeer te confronteren met zijn opvallende afwezigheid. Dit zou een voorzichtige eerste verkenning worden.

De psycholoog begon met: "Zeg Uil, laatst had jij het over een negatief zelfbeeld van Knorretje. Maar hoe kijk jij eigenlijk naar jezelf?"

"Mijn Zelfbeeld, of beter gezegd Zelfconcept. Welnu, gewoon, ik kijk daar soms naar tijdens de Introspectie." Uil kreeg het er warm van.

"Wat zie je dan? Wat valt je dan op?"

Uil zweeg.

"Uil is verstandig. Uil weet dingen," hielp Knorretje. Iedereen knikte.

"Uil weet altijd wat-te-doen," zei Poeh. Iedereen beaamde dit.

"Uil is een Alwetend-Brein," mompelde Iejour. "Een Vliegende Encyclopedie... vliegend, een grapje, begrijpen jullie."

"Uil kan schrijven en spellen," zei Konijn en wierp de psycholoog een veelbetekenende blik toe.

"Ja, ja," verzuchtte Uil. "Uil moet altijd alles weten en kunnen," en na een poosje: "Dat is zwaar, dat is soms heel zwaar."

"Tja," zei Iejour, "Nooit eens joelen en springen. Praat me er niet van. Ik zal niet zeuren, maar het is wel eens moeilijk." Hij keek rond en zei zachtjes: "Verdrietig zelfs."

"Het geeft weleens stress," ging Uil verder, "en Transpiratie en benauwde Gevoelens in de hartstreek. Maar je kent je Verantwoordelijkheid en je gaat door."

Konijn zei zachtjes dat hij daar soms, een kort tijdje, ook wel eens een keertje last van had.

De oortjes van Knorretje gloeiden. Uil en Konijn, dieren met Verstand, werd het die ook wel eens te veel? Zijn niet alleen heel Kleine Beestjes wel eens bang en, dacht hij snel: ook wel eens dapper? En Iejour, wat is er met Iejour?

De psycholoog stelde een vraag: "Hoe zouden jullie het vinden als Uil eens iets Niet Wist?" En nog één: "Zouden jullie Uil dan uitlachen?"

Niet uitlache, daar waren ze het allemaal over eens.

"Het is wel lastig," zei Knorretje, "want dan moet je zelf nadenken.

"Ik ben maar een beer met een Heel Klein Beetje Verstand," zei Poeh, "en als Uil het niet weet, dan wacht ik maar en soms weet je dan ineens het antwoord zelf."

Konijn dacht.... Konijn dacht: als Uil het niet weet, moet ik het dan weten? Maar je kunt niet alles weten, zei de psycholoog.... Aha, dan weet ik het misschien ook niet. Moet kunnen, dan regelen ze hun zaakjes zelf maar eens.

En Iejour keek Uil aan en zei: "Ze moeten het soms zelf uitzoeken. Er zijn momenten dat zelfs een dier met Veel Verstand het niet weet. Dat geeft niet."

"Merkwaardig," mompelde Uil. "Uiterst merkwaardig; zelfs wat Emotionerend."

## **7. Poeh als de Meester van het Probleemoplossen**

De psycholoog begon: "Laten we eens een belangrijk punt bespreken: Het tentamenresultaat hangt in hoge mate af van de wijze waarop je tentamen doet. Je ziet vaak dat bij het begin van het tentamen iedereen zich als hongerige wolven op de vragen stort. Je ziet vaak dat ze bij een vraag meteen naar het antwoord gaan zoeken. Je ziet zelfs dat ze zich vastbijten in een zeer moeilijke vraag en deze niet durven over te slaan. Gehaast, alsof ze denken: Ik moet geen tijd verliezen en meteen het antwoord bedenken." Was dat dan niet goed? Iedereen keek verbaasd, behalve Poeh die keek alsof hij dacht aan een hapje van het een of ander. De psycholoog besloot om Poeh wat meer bij het gesprek te betrekken.

"Zeg Poeh, als je 's morgens wakker wordt, waar denk je dan het eerst aan?"

"Aan het ontbijt."

"Wat doe je dan?"

"Dan ga ik naar mijn provisiekast. Ik kijk dan eerst op m'n gemak waar ik Trek in heb."

En Poeh legde verder uit: "Als je meteen een pot honing pakt, dan is het misschien de verkeerde. Ik kijk eerst eens rustig en dan pas zoek ik de pot uit die bij m'n Trek past."

"Dit is een adequate wijze van Probleem-oplossen," sprak Uil deftig. "Eerst een oriëntatiefase en pas later maak je een keuze in de decisiefase; nietwaar, Poeh?"

"Zo kun je het wel zeggen, Uil," sprak Poeh bescheiden. "Je zegt het heel mooi, eerst een oriëntale en dan een decifasie. Zoiets misschien wel."

En hierdoor aangemoedigd ging hij verder: "Maar als de deksel van de pot erg vast zit, dan neem ik gewoon de volgende of de hierna volgende, als dat gemakkelijker is."

"Prima," nam de psycholoog de draad van het gesprek weer op. "Laten we dit toepassen op het tentamen. Begin niet meteen met de eerste de beste vraag te beantwoorden.

Gebruik de eerste minuten om te wennen aan de tentamensituatie. Oriënteer je op de vragen. Hoeveel zijn er? Zijn het allemaal multiple-choice vragen?"

"Maar de tijd tikt door," riep Konijn opgewonden.

"Het voortschrijden van de tijd is inderdaad irreversibel," sprak Uil geleerd.

"Dat is waar," zei de psycholoog, "en daarom moet je de tijd Efficiënt gebruiken. Van groot belang hierbij is in rondes te werken. Dat wil zeggen: beantwoord in de eerste ronde alleen de gemakkelijke vragen. Bewaar de moeilijke vragen voor de volgende rondes. Dan heb je die potten... ik bedoel, punten, maar vast binnen."

"Ik wil je niet tegenspreken, hoor," zei Iejour. "Het is misschien een aardige bijdrage aan de Discussie. Maar als je een vraag een beetje weet en als je dan naar de volgende vraag gaat, dan vergeet je wat je zo'n beetje wist."

"Het is goed dat je dit zegt," merkte de psycholoog op. "We kunnen er maar beter nu over praten, dan dat je straks op het tentamen ineens overvallen wordt door twijfel aan het rondesysteem. De oplossing is: maak altijd korte aantekeningen in de oriëntatiefase of als je een vraag maar half weet. Ga door, gebruik de tijd zo goed mogelijk. Blijf niet kleven aan wat je Niet weet."

"Raakt dan alles niet in de war?" vroeg Konijn benauwd.

"Nee hoor," antwoordde de psycholoog. "Bij de meeste tentamens is de volgorde van de vragen toevallig. Je kunt je eigen volgorde bepalen. Zoals het jou het beste uitkomt."

Met een: "Dit is een beproefd recept om multiple-choice vragen op te lossen," probeerde de psycholoog deze uitleg af te sluiten.

"Maar," piepte Knorretje, "maar als ik de vraag niet weet dan blijf ik denken. Aan wat ik niet weet."

"Laten we dat de volgende keer bespreken," reageerde de psycholoog.

Poeh keek tevreden. Ook al was hij een beer met een Klein Beetje Verstand, hij maakte volgens een Beproefd Recept zijn ontbijt klaar. En dat deed hem eraan denken dat het hoog tijd was voor een hapje van het een of ander....

## **8. Een heel Klein Beestje kan toch Dapper en Verstandig doen**

"Knorretje," begon de psycholoog. "Je zei laatst dat je de angst van Konijn om te mislukken herkende. En bij de bespreking van het Tentamen recept vertelde je dat je het moeilijk vond een vraag die je niet wist over te slaan."

Knorretjes oortjes werden rood.

"Soms ben je heel bang en soms heel dapper. Kun je daar wat meer over vertellen?" vroeg de psycholoog.

"Het is moeilijk om dapper te zijn," snikte Knorretje. "Het is zo moeilijk als je maar een Heel Klein Beestje bent."

Uil zag zijn kans schoon voor een Verstandige Opmerking: "Kleine Knor heeft last van een negatief Zelfconcept," sprak hij deftig.

"Dat zou je wel kunnen zeggen," zei de psycholoog.

"Je hoort het," zei Iejour, "Uil weet alles, zelfs als je er niet naar vraagt."

"Weet Uil Alles?" riep Konijn geschrokken uit.

De psycholoog ging gewoon verder: "Het is moeilijk om dapper te zijn, dat begrijp ik. Maar Knorretje, besef je dat je heel vaak zegt dat je een Klein Beestje bent? Als je zo benadrukt dat je klein bent, dan worden de moeilijkheden groter."

"Ja maar," snikte Knorretje verder, "ik ben toch Klein!"

"In afmetingen ben je niet zo groot als bijvoorbeeld Iejour. Maar jij doet net alsof je in alles klein bent. Probeer wat meer af te wegen waarin je groot bent en waarin je klein bent," adviseerde de psycholoog.

En Poeh zei: "Beste Vriend Knorretje, weet je nog dat ik een keer een liedje voor je heb gemaakt. We waren op bezoek bij Uil. Ik hoopte dat hij een hapje van het een of ander zou aanbieden. Toen werd zijn huis omgeblazen. Voor de verandering zat toen de brievenbus in het plafond. Wij zaten opgesloten. Uil kon precies uitleggen hoe het allemaal zat, maar daar kon je niet mee Ontsnappen. Jij bent toen heel Dapper naar boven geklommen om hulp te halen."

"En," reageerde de psycholoog, "als je toen steeds in jezelf had gezegd: 'Ik ben zo klein, ik ben zo klein', dan had je niet gedurfd."

"Maar ik was heel bang," zei Knorretje zachtjes.

"Ja," zei Poeh, "als je toen toch niet zo Dapper had gedaan, dan zaten we er misschien nog ... zonder eten."

"Je wist dat je klein was," ging de psycholoog verder, "en dat je daar rekening mee moest houden. Daardoor ging het heel goed."

"Je bent klein, maar je gedroeg je groots... Een grapje," voegde hij er verlegen aan toe. De oortjes van Knorretje gloeiden.

Iejour zei: "Het is misschien Aandacht vragen, maar hoe zit het nou met het niet durven overslaan van te moeilijke vragen? Zeg je dan ook iets in jezelf?"

"Ja," zei Knorretje, "ik denk dan: 'Ik moet het weten', of: 'Als ik dat niet weet dan zal ik de rest ook niet weten.'"

Oefen bijvoorbeeld met proeftentamens om dan toch door te gaan," zei de psycholoog. En hij eindigde met: "Wat je ook denkt, stuur jezelf op een verstandige manier en ga verder."

"Want, Knorretje," zei Konijn, "jij hoeft niet Alles te weten; als het maar genoeg is voor een voldoende."



## Deel(tje) 4.

### 1. De psycholoog heeft nog wat te zeggen en heeft het laatste woord.

Hoe ging het verder? Hebben ze het Tentamen gehaald? Is het niet erg saai en kleurloos geworden in het Woud met al die zelfkennis en groeiende studie- en tentamenvaardigheden? Interessante vragen. De psycholoog van dit verhaal zou wellicht opmerken: "Wat denk je daar zelf van?"

Hier wordt het verhaal afgerond met wat opmerkingen over de verschillende figuren. Tot slot volgt een kort recept voor het afleggen van multiple-choice tentamens zonder verdere Poeh-pas.

#### *Knorretje*

Knorretje is een klein beestje, dat is waar. Hij is zich bewust geworden van een gewoonte dit altijd sterk te benadrukken. Hij probeert dit automatische "Ik ben maar een Klein Beestje" te doorbreken, want het hindert hem. Knorretje durft nu moeilijkheden meer onder ogen te zien.

Het blijkt uit opmerkingen als: "Misschien is de Woezel ook wel bang... voor mij" en "'Ook Kleine Beestjes kunnen soms groots en dapper doen"; zelfs hoort men hem af en toe fluisteren: "Ik, Knorretje."

Hij probeert niet het tegendeel te zijn: een Groot Varken. Die zijn er al genoeg op de wereld.

#### *Iejoor*

Hij heeft gemerkt dat hij uit voorzorg zelf afstand schept op momenten dat hij dat eigenlijk niet wenst. Bewust gaat hij wat meer op bezoek en in gesprekken probeert hij wat minder afwerend te zijn. Hij beseft dat tentamencijfers en sympathie van anderen weinig met elkaar te maken hebben. De afstand die hij voelde was ook deels de afstand die hij maakte.

Iejoor blijft gelukkig nog wel Iejoor. Bijvoorbeeld op de vraag of het leuk was op de cursus antwoordt hij: "Ach, het was ..... het is, eigenlijk meer... en leuk, dat is ook maar een idee." Een Wijze Ezel? Dat zal ook wel weer een idee zijn.

#### *Uil*

Hij zit toch wel erg vast in de rol van Wijze Uil. Hij laat wat meer blijken dat hij niet alles weet en mompelt dan over "het Nobele van de Ignorantie" en "Het-weten-niet-te-weten". Zelfs stelt hij wel eens een vraag. De anderen vinden dat wel lastig. Ze houden het beeld van de alleswetende Uil in stand. Iejoor vindt het aangenaam als de aandacht zich niet al te nadrukkelijk op hem richt. Konijn blijft vrezen dat hij dan de slimste moet spelen. Terwijl Knorretje en Poeh het wel een veilig idee vinden dat Uil alles weet.

Iedereen went echter aan het idee: Uil weet niet alles. er blijft toch respect voor hem bestaan. Uil merkt dit en durft daarom meer aan.

#### *Konijn*

Konijn heeft duidelijk in de gaten gekregen dat al dat geregel voor anderen, al die plannenmakerij en net doen of je alles weet, weinig effect heeft. Hij begint deze gewoonte te doorbreken, en laat zich er strijdbaar over uit.

"Je maakt Studieplannen, Werkschema's, en Inhaalprogramma's voor Hen. Nou, Ze zoeken het nu zelf maar eens uit. Dat doe ik ook."

"Ik ben geen Regel Konijn en ook geen Lapin Sage, als ze dat maar weten!"

"Ik wil niet eens alles weten. Ze moeten me maar nemen zoals ik ben."

### *Poeh*

Die kunnen we maar beter laten zoals hij is. Pluis in je kop en toch veel weten; wie zou dat niet wensen? Niet denken maar het antwoord vinden; wie verlangt daar niet naar?

Ook wel een dwaas op een dwaalspoor; maar wie is dat niet?

Geïdealiseerd?... ja zeker!

Een laatste voorbeeld van een Poeh-redenering over het oplossen van een multiple-choice vraag:

Er worden vragen gesteld.

Iedereen vindt: bij vragen horen antwoorden.

Daarom worden er 4 antwoorden gegeven.

Maar dat is een beetje teveel.

Daarom moet er één uitgezocht worden.

De vragen helpen bij het uitzoeken.

Eén antwoord is onzin.

Een tweede.... dat is ook niet goed genoeg.

Dan blijven er nog twee over.

Daar moet je dan de Beste uitzoeken.

Vergeet niet: de vraag helpt je hierbij.

Beste lezer (m/v)

In hoeverre gedraag jij je als Konijn, of doe je als Knorretje? Praat je wel eens als Iejour, of mompel je als Uil? Of vind je als Poeh soms vanzelf antwoord op dit soort vragen?

Met andere woorden:

Wat heb jij in de gaten gekregen over hinderlijke gewoonten in denken, voelen en doen?

Genoeg om in de komende tijd het Tentamen met meer succes aan te pakken? Zo niet, ga op zoek naar andere hulp in de vorm van boeken of personen.

## **2. Recept voor het afleggen van multiple-choice tentamens**

### **Algemene opmerkingen**

- Weet waar het tentamen wordt afgenomen en wat je mee dient, resp. mag, nemen (boeken, kladpapier, horloge, snoepjes, eten/drinken, etc.).
- Stop op tijd met studeren: ga niet tot het laatste moment door, de kans op verwarring is te groot.
- Ga op tijd naar het tentamen, maar niet overdreven vroeg: "doe rustig" (lees de krant, praat wat, etc.).

- Realiseer je dat je beschikt over een "tentamenstrategie".

### **Werkwijze voor multiple-choice tentamens**

- Begin met een globale oriëntatie: hoe lang, hoeveel vragen, alleen multiple choice, ook andere opdrachten?
- Lees de aanwijzingen zorgvuldig: let, indien vermeld, op de scoringsregels (indien geen straf voor "raden", beantwoord dan altijd alle vragen).
- Deel de tijd in, reserveer wat tijd voor een laatste contrôle.
- Beantwoord de vragen vanuit de context van het leerboek/college: dit is niet de plaats voor andere (of eigen) standpunten; de kans op verwarring is te groot.
- Lees zorgvuldig. Let op sleutelwoorden, zinsconstructies (bijv. dubbele ontkenningen); als je merkt dat de alternatieven je in de war brengen, bedenk dan eerst kort een eigen antwoord en vergelijk dat met de alternatieven.
- Zoek het "beste" alternatief, dat "bijna waar" is: het gaat om een relatieve en niet op een absolute (on)waarheid, beantwoorden is een beredeneerd soort raden/gissen; gebruik een afvalstrategie: let op sleutelwoorden in de vraag en laat de minst waarschijnlijke alternatieven afvallen.
- Gebruik bij het tentamen een "ronde-systeem":
  - . beantwoord eerst de gemakkelijke vragen; noteer vermoedens omtrent moeilijker vragen in de kantlijn, blijf nooit "plakken" aan één vraag.
  - . werk in de 2e ronde aan de moeilijker vragen; laat eventueel zeer moeilijke vragen liggen voor een 3e ronde.
- Blijf planmatig werken; houd de tijd in de gaten; kijk in de gereserveerde tijd het tentamen nog eens door; let op domme vergissingen, maar verander alleen indien je zeker weet dat dit een verbetering is; bij lange aarzeling: niet veranderen, de eerste keus is veelal de beste.
- Pauzeer even na ca. drie kwartier en ga na een korte pauze weer verder. Net als bij het studeren zul je moe zijn na deze tijd. Ook als je op een dood punt komt op het tentamen (het lukt niet goed, je kunt je aandacht er niet goed bijhouden, ed.) kun je met pauzeren dit vaak doorbreken. Ga bv. naar de WC, eet of drink wat (dan ook zelf meenemen) enz.
- Maak een kaartje met een persoonlijk tentamenrecept en neem dat eventueel mee naar het tentamen.

Meer informatie <http://studeren-met-aandacht.nl/> en <http://www.leidenuniv.nl/ics/sz/so/>

## Deel 5 (een paar jaar later, mei 2004) VERVOLG

### **Dieren met en dieren zonder verstand worden oplettend en de Psycholoog ook. Maar Poeh lette al op.**

#### **1. Waarin Knorretje eerst lijdt en daarna Iedereen**

Op een mooie lentemorgen zat Knorretje in zijn deftige huisje midden in de beukenboom die midden in het Woud stond. Hij zat in zijn huiskamer en hij zuchtte, want hij voelde zich droef en bezorgd. Hij keek om zich heen en dacht “Ik heb wel een mooi huisje, maar dat kan ik zo kwijt raken. En ik ben maar een Klein Beestje en hoe moet het dan met mij?”. Hij zuchtte weer en hij voelde zich steeds droeviger en bezorgder.

Konijn die een lentewandeling maakte, kwam juist langslopen en hoorde Knorretje zuchten. “Wat is er kleine Knor? Wat zucht je?” vroeg hij. “Is er soms een Probleem en kan ik dat voor je kan oplossen?”. “Konijn”, piepte Knorretje, “Ik heb een mooi huisje, maar dat kan ik zo kwijt raken. En ik ben maar een Klein Beestje en hoe moet het dan met mij?”.

“Maar kleine Knor”, zei Konijn, “Je hebt ons toch, je hebt toch Goede Vrienden. Je hoeft helemaal niet bezorgd te zijn”. “Maar dat is het nu juist”, zei Knorretje met gloeiende oortjes, “Goede Vrienden kan je ook zo kwijt raken en wat moet ik dan?”.

“Ik hoor het al, hier is sprake van een Probleem”, antwoordde Konijn, “Ik zal een VerbeterPlan maken” en hij mompelde in zichzelf “Denkt alles kwijt te raken ... hoe lossen we dat op?”. Konijn streelde zijn snorharen en sprak opgelucht “Knorretje, ik weet de oplossing. Je moet dit gewoon NIET denken, want deze gedachte is Niet Rationeel. En dan verbeter je”.

“Maar”, piepte Knorretje, “Maar, dat heb ik al geprobeerd. Ik moet dat NIET denken, zeg ik dan tegen mezelf, maar dan wordt het alleen maar erger!”.

“Een VerbeterPlan dat verslechtert”, schrok Konijn, “Hoe kan dat nou? Denk je het wel genoeg NIET, Knorretje?”.

Nu zuchtten ze er samen van en voelden zich samen droef en bezorgd. “We gaan Uil raadplegen”, besloten ze, “Uil weet Alles”.

Uil zat voor zijn huis en dacht aan zijn Grootvader, die een echte Wijze Oude Uil was. “Lieve kleine Uil”, had Grootvader vaak gezegd, “Je denkt en je denkt en je wil Alles Weten, maar je vergeet: het is maar denken”. Hij schrok op uit zijn mijmeringen toen Konijn verscheen en riep “Uil, Knorretje voelt zich droef en bezorgd en denkt dat hij Alles kwijt raakt. En mijn VerbeterPlan verslechtert. Hoe moet ik dit Probleem oplossen?”.

“Wat had zijn Grootvader ook al weer gezegd over droef en bezorgd zijn en Alles kwijt raken? En Verbeteren?”, vroeg Uil zich af. Hij schraapte zijn keel en hij wilde al een deftige zin beginnen met ‘Existentie’, ‘Condition Animal’ en ‘Problem solving’. Maar hij hoorde zijn Grootvader vrolijk lachen. “Lieve kleine Uil, wat doet je Ik-je toch weer Hanig. Allemaal Woorden, Gedachten en Gevoelens in jouw lieve Uilebolletje. Merk dat op, zie dat met Aandacht. Observeer jezelf”.

“Ja”, dacht Uil, “dat is het”. “Luister Knorretje en Konijn. Al dat verbeteren maakt problemen alleen maar erger. Verbeter ze niet maar observeer de problemen met Aandacht”. “Maar hoe dan”, piepte Knorretje “Hoe moet ik observeren?”. “Gewoon, observeren”, zei Uil wat onzeker “Hoe het komt en hoe het gaat”.

“Wat had Grootvader nog meer gezegd? Had hij gesproken over de Vier Edele Delen, of waren het nu Vier Edele Waarheden en hoe zat het ook weer met dat Pad?” Uil slikte en zei wat bezorgd “Als dat jullie niet duidelijk is, dan adviseer ik om naar Iejour te gaan. Iejour doet veel aan Observatie. Ik ben nu helaas verhinderd, want ik moet eerst een Belangrijke Gedachte uitdenken”.

Knorretje en Konijn gingen op weg naar Iejour. Uil bedacht dat hij de Belangrijke Gedachte later zou uitdenken, want hij wilde ook wel eens zien hoe Iejour observeerde. Hij volgde hen stilletjes.

Iejour stond op zijn eenzame plekje in het Woud bij het riviertje. Hij keek naar de stroom en draaide zijn kop naar links en zei “Hé”, hij draaide zijn kop naar rechts en zei “Tja”. Hij draaide zijn kop weer naar terug links en zei “Opmerkelijk”. Daarna draaide hij zijn kop naar rechts en zei “Zo gaat het”. “Wat er niet allemaal langs stroomt. Het komt en het gaat. Je wordt er gewoon leeg van”.

Maar daar werd de stilte verstoord en hij schrok op uit zijn Mijmeringen toen Konijn uit de verte al riep “Iejour, Knorretje voelt zich droef en bezorgd en denkt dat hij zijn huisje en zijn Goede Vrienden kwijt raakt. En mijn VerbeterPlan verslechtert. En Uil zegt dat je moet Observeren.”

“Tja”, zei Iejour “Dat verbaast mij niet. Alle Leven is Lijden. Wisten jullie dat niet?”. Daar waren ze even stil van. Net als Uil, die op een afstandje de Observatie van Iejour observeerde. “Maar”, piepte Knorretje, “maar hoe komt dat dan?”. Dat wist Iejour ook niet zo precies en hij mompelde “Dat is gewoon zo. Jullie durven dat niet te beseffen. Nou, dan zal ik dat wel voor jullie doen”. Maar hij zei ook “Knorretje, je klampt je vast aan Alles en daarom ben je bang Alles kwijt te raken. En jij, Konijn, je klampt je vast aan VerbeterPlannen en dat werkt ook niet. Kijk met Aandacht naar het riviertje en observeer hoe het komt en hoe het gaat”. Na deze lange toespraak van Iejour zweeg iedereen.

Uil hoorde de toespraak van Iejour en dacht weer aan zijn Grootvader. “Je hoeft niet te schrikken Lieve Kleine Uil”, had Grootvader gezegd. “De oorzaak van het Lijden is vastklampen, vergelijken en alles willen verbeteren. Weet je nog van dat proefwerk op school? Je moest een 10 halen, want een vriendje had ook eens een 10 gehaald. Die gedachte was de baas over jou. Je leerde en je leerde en het was nooit goed genoeg, maar je kreeg een onvoldoende”.

“Maar, Lieve Kleine Uil, als je de oorzaak weet van het Lijden, dan kan je het doen stoppen. Vergelijk eens wat minder en verbeter eens wat minder. Laat je niet meeslepen door je gedachten, maar observeer ze”. Door deze herinneringen bewogen kwam Uil te voorschijn en zei “Ik hoorde toevallig jullie gesprek.” Hij kon nog net inslikken om te zeggen “Mijn Propositie is om dit Probleem te Expliciteren”. En hij zei “Zullen we naar de Open Plek in het Woud gaan, dan kunnen we de situatie Beanalyseren”.

Dat vonden ze allemaal een goed idee. Iejour mompelde nog wat dat hij wel voor Hen mee zou gaan. Knorretje zweeg en dacht met gloeiende oortjes dat zijn Geleerde

Vrienden voor hem nadachten. Konijn dacht “Komen en gaan, dat zal best, maar moet dat niet geregeld worden? Nou, mooi dat Ik dat niet doe”.

## **2. Het Gesprek op de Open Plek en daar was de Psycholoog ook weer (de herten waren helaas verhinderd)**

Ze liepen peinzend naar de Open Plek in het Woud. Daar zat Poeh net lekker van het zonnetje te genieten. “Poeh”, zei Konijn, “Knorretje is bezorgd en bang alles kwijt te raken, maar volgens Iejour stroomt alles weg bij de rivier. En ik klamp ik mij vast aan VerbeterPlannen, maar ik ga het toch mooi niet meer regelen. En nu gaan we de situatie Beanalyseren”.

Poeh vroeg zich juist af of het geen tijd was voor een hapje van het één en ander en hij zei op een toon alsof hij het begreep “Oh”. Hij keek of iemand iets bij zich had: een boterhammetje of een blikje gecondenseerde melk, of... Nee, ze keken ernstig, dit werd geen Picknick met ... Maar voor dat hij daar verder over kon dromen kwam er ineens een bekende figuur de Open Plek opgelopen.

“Hallo”, zei de Psycholoog “Hoe gaat het met Jullie? Is er wat, iedereen kijkt zo ernstig. Stoor ik?”.

“Misschien kan je ons helpen”, zei Konijn “We zijn aan het Beanalyseren. Knorretje is bezorgd en ...”.

“Ik help graag”, viel de Psycholoog Konijn in de rede en hij vervolgde verlegen “Ja, èh .. de laatste keer dat ik hier was om jullie te Helpen, sprak ik veel over veranderen, over aanpakken en doorbreken”. “Weten jullie nog wel?” vervolgde hij, “Angstige fantasieën aanpakken, denken in cirkeltjes doorbreken, enz. “. “Ik heb het gelukkig niet heb gehad over ABC schema’s en Niet Rationele Gedachten Uitdagen en Vervangen”, zei hij opgelucht. “Maar er zijn Nieuwe Ontwikkelingen in de Psychologie!”.

“We vonden het niet zo erg”, zei Poeh “Je probeerde ons te begrijpen en dat telt. En het ging er toch alleen maar om dat je op het Examen de pot Honing kiest, die echt bij je trek past”.

“De manier waarop Problemen worden opgelost, maakt de Problemen vaak erger”, vervolgde de Psycholoog. “Klopt”, zei Konijn “Verbeteren is vaak verslechteren”. “Hoe weet jij dat?” vroeg de Psycholoog verrast. “Dat is een Nieuwe Ontwikkelingen in de Psychologie”. En ze vertelden hem het hele verhaal. Over Knorretje, die bezorgd was en bang was alles kwijt te raken, over VerbeterPlannen die verslechteren, over Vastklampen en Lijden, Observeren en Hoe het komt en Hoe het gaat. Ze waren er allemaal stil van.

Poeh zei “Ik ben maar een Beer met ...”. Maar Iejour viel hem in de rede met “Wacht even Poeh, Beste Vriend, ik zal het nog eens uitleggen. Kijk, je wilt een distel eten en je hoopt dat Ze er niet op zijn gaan zitten en de distel geplet is. Dan denkt je ineens: zou mals gras niet lekkerder zijn.... Je eet mals gras en je denkt: waarom heb ik toch altijd stekelige distels gegeten? Je proeft niets en je voelt je ontevreden”

“Precies zei de Psycholoog, “Je wilt altijd wat Anders, je bent niet hier, maar in Vroeger of in de Toekomst. Je vergelijkt jezelf met van alles en nog wat en het lijkt wel of het nooit goed is”.

“Juist”, zei Iejour “Maar als je in de rivier kijkt, dan zie je dat het komt en dat het gaat. Net als in jezelf. Laat je niet meesleuren door de rivier, maar observeer trek in distels, trek in gras en ontevredenheid. Dat kan ik niet voor jullie doen. Je zult zelf moeten gaan Staan aan de Waterkant”.

“Nou”, zei de Psycholoog “Ik heb een boek gelezen van een Echte Tibetaanse Monnik en daar staat dat je beter kunt Zitten. Je moet Zitten als een Rots”. “Ezels zitten niet”, zei Iejour, “Ezels staan. Kunnen psychologen eigenlijk wel Staan?” en hij mompelde er achteraan “Moeten, moeten ... eerst eens wat Staan aan de Waterkant zou hem goed doen”.

“En je moet het wel met Aandacht doen”, zei de Psycholoog “Wisten jullie dat wel?”. “Wat dacht je daar zelf van?” zei Iejour en toen de Psycholoog niet reageerde voegde hij er aan toe “Hoe voelt dat voor jou?”. En toen het nog steeds stil was, mompelde hij “Een grapje, dat helpt bij het Verwerken”.

Het was weer stil en Poeh gebruikte de stilte om te zeggen “Ik ben maar een Beer met een klein beetje Verstand, maar ineens komt in mij op hoe ik soms voor mijn Provisiekast sta. Heb ik wel genoeg Honing, vraag ik me dan af en dan word ik heel Bezorgd. Dan ga ik de potten Honing tellen, maar ik kan niet goed tellen. Dan raak ik in de war. Ik durf geen pot meer open te maken en de honing smaakt niet.

Maar laatst zat ik rustig in mijn stoel, keek naar de Provisiekast, voelde mijn buikje, keek naar de potten en werd bijna Bezorgd. Maar ik ging niet Tellen, maar bleef rustig zitten. Ik zei tegen mezelf: Poeh, beer, wat denk je toch weer, wat maak je jezelf toch weer bezorgd. En toen werd het anders. En als je dan een hapje Honing neemt, dan is het net of je voor de eerste keer Honing proeft”. Poeh zweeg en voelde dat het dringend tijd was voor een hapje van het één en ander.

“Die Poeh heeft gemakkelijk praten”, dacht Iejour, “Poeh is een Dier zonder Pluis in z'n kop. Die denkt niet echt”. Dat stak. “Daar draait het wielje weer”, mijmerde hij verder “denken, oordelen, vergelijken en ontevreden voelen”. En hij zei zachtjes “Heel goed Poeh, dat heb je mooi gezegd”.

De Psycholoog zweeg en merkte in zichzelf op hoe moeilijk het was om geen Haan te zijn. Hij zou dit Observeren en minder praten en meer luisteren naar dieren met en dieren zonder verstand.

“Een hapje van het één en ander zou wel smaken”, zei Poeh. Dat vonden ze allemaal een goed idee. Ze zouden met Aandacht gaan Picknicken en Genieten van deze Hapjes op dit Moment.

### **3. Multiple Choice en de Nieuwe Ontwikkelingen in de Psychologie**

En Jij vroeg natuurlijk “Zeg Psycholoog, hoe zit het dan met dat multiple choice-examen? Hoe moet je dat nu aanpakken na de Nieuwe Ontwikkelingen in de Psychologie? En dat Recept voor multiple choice is dat nog geldig?”. En je voegde er aan toe “Jij hebt

gemakkelijk praten, want je hebt al je examens achter de rug”. En je mompelde ook nog “Nou ja, dat hoop ik dan maar”.

“Goed dat je me dat vraagt”, antwoordde de Psycholoog “Je hoeft niet te geloven wat ik zeg. Onderzoek en probeer het uit”. “Het recept voor multiple choice-examen is nog steeds geldig. “Want” zei hij met nadruk “Hoe Bezorgd je ook bent over het Examen, je kunt altijd Juist Handelen. Schrijf het recept op een kaartje neem het mee naar het Examen EN voer het uit”.

“OK”, zei je “Dat is wel Cool. Maar ik zal het wel van te voren laten zien, anders denken ze dat het een spiekpapiertje is”. “Maar”, zei je spottend “Is dat Alles”.

“Er is meer” zei de Psycholoog plechtig, “Weet je nog hoe Poeh en Knorretje in een kringetje in de sneeuw rondliepen en steeds meer voetstappen zagen? Ze zagen steeds meer voetstappen, dus zouden er wel gevaarlijke Woezels zijn en daarom werden ze steeds banger. Ze lieten zich meeslepen door hun gedachten. Dat is een Automatische Reactie. Maar Christopher Robin zat hoog in een boom en zag hoe ze zichzelf bang maakten. Soms helpt het om dat kringetje te doorbreken door de Angstaanjagende Gedachten aan te pakken. Maar een Nieuwe Ontwikkeling in de Psychologie is, om net als Christopher Robin hoog vanuit een boom naar jezelf te kijken en alleen maar aandachtig op te merken hoe jij met het examen omgaat”.

Jij zei toen “Iejaar zou wel schamperen: Ezels in Hoge Bomen vangen veel wind”.

“Ja, ja, die Iejaar”, zei de Psycholoog en hij vervolgde “En als je dan op afstand kijkt: Zie je dan alleen je eigen voetstappen of zijn er ook voetstappen van anderen?”.

“Voetstappen van anderen?” vroeg je “Bedoel je van die mensen die zeggen: Je kunt het best, we hebben alle vertrouwen in je. Of: Ben je al zenuwachtig?”.

“Bijvoorbeeld” antwoordde de Psycholoog, “Of je eigen voetstappen: ‘Ik Moet het halen’, of ‘Ik Moet ontspannen zijn’ en ‘Als ik het niet haal, dan is mijn toekomst weg’. Als je, net als Knorretje, probeert dit probleem op te lossen door deze gedachten NIET te denken, dan heb je een Probleem. Het probleem wordt door deze aanpak alleen maar erger. Kijk maar eens uit een Hoge Boom naar jezelf, dan wordt het anders”.

En jij zei toen spottend “Iejaar zou vast tegen jou zeggen: Kan je ook Zitten in Hoge Bomen?”.

“Ja, die Iejaar”, zei de Psycholoog “Die is toch wel een Wijze Ezel. Wat hij aan de Waterkant had ontdekt is ongeveer hetzelfde als kijken vanuit een Hoge Boom.

Aandachtig opmerken ‘Hoe het komt en Hoe het gaat’ in de rivier en in jezelf”.

“Dat is niet gemakkelijk”, zei je nadenkend “Examen doen is geen Pretje. Nee, het is geen Chillen en Relaxen”.

“Examen doen is meestal zeer spannend en lijkt soms onverdraaglijk. OK., je kunt je op sommige momenten zeer Bezorgd voelen en als een Automaat denken dat je zult zakken. Verzet je eens niet tegen deze gevoelens en gedachten en merk ze alleen maar op. Besef daarbij, dat wat je ook denkt en hoe jij je ook voelt, je kunt altijd zo goed mogelijk handelen. Hou je aandacht bij dit moment, bereid je voor op het Examen tijdens de voorbereiding en maak het Examen tijdens het examen. Later kan je altijd nog piekeren over het spijtige vroeger of over je sombere toekomst”.

“En jezelf steeds geruststellen of laten geruststellen door anderen, helpt dat?” vroeg je nog. “Nee” zei de Psycholoog gedecideerd “Dat helpt maar even en je kunt niet altijd als je Bezorgd bent geruststelling zoeken. Op een examen heb je wel wat beters te doen en je kunt bij wijze van spreken je moeder niet mee naar het Examen nemen. Ervaar je



Bezorgdheid, geef daar aandacht aan en laat wat je tegenkomt zo veel mogelijk wegstromen”.

Je zei dat je het uit zou proberen. Er zat wel wat in. “Want wat ik ook denkt en hoe ik me ook voel, het stroomt wel verder in de rivier van Iejoor en dan kan ik ondertussen mooi m’n Examen doen”.