Leroy Naarden over stress en motivatie

Vera van Lievenoogen

Wij als eerste jaar studenten, mochten bij een hoorcollege zijn van derde jaar studenten. Er werd vertelt dat de derde jaars voor hun learning community een gast spreker moesten regelen. Dit keer was het Leroy Naarden.

Toen Leroy begon met praten was ik eigenlijk al meteen geïnspireerd. Eigenlijk zoals elke college moet je belangrijke dingen opschrijven en voor later misschien nog wel leren. De persoon die naast mij zat deed dan ook huiverig. Hij had zijn pen en papier al in de aanslag, maar toen zei Leroy dat hij wilde dat niemand dingen ging noteren op zowel papier als op de laptop. We moesten naar zijn verhaal luisteren alsof we naar muziek luisterden. Dat vind ik erg goed bedacht, want als ik muziek luister ga ik heel erg nadenken en let ik extra goed op. Dat was een trigger punt waarvan ik dacht ‘dit zou wel eens heel interessant kunnen worden’.

Leroy vertelde zijn verhaal met voorbeelden uit zijn verleden. Toen hij begon met vertellen wist je niet naar welk eindpunt hij zou gaan, of wat zijn doel was om te vertellen. Dit maakt je alleen nog maar aandachtiger omdat je niet weet waar het over gaat. Wat ik erg leuk vond is het feit wanneer je weet wat zijn doel is, dat je dit herkent uit je eigen leven.

Hij vertelde op een erg enthousiaste manier en maakte met iedereen oogcontact. Ook had hij erg veel interactie met de klas. Hij stelde veel vragen, de eerste vraag was eigenlijk iedereen altijd wel mee eens en stak dus zijn hand op. Daarna volgde er steeds meer gedetailleerde vragen, maar er bleef altijd wel een grote groep over.

Er kwam ook een moment dat iedereen moest staan en dan weer zitten. Wanneer je stond moest je je rechterarm op je linker bil leggen, en iedereen dacht echt waar ben je mee bezig. Maar hij vertelde dat als je dat nog kon doen, je al lichamelijke vrijheid hebt. Want als je nog naar de wc kan ben je vrij om iets te gaan doen.

Net zoals dit voorbeeld had Leroy er nog veel meer, hij liet je elke keer eerst zelf nadenken en wanneer je het antwoord kreeg moest je even twee keer nadenken en ook wel een beetje lachen. Hij liet de zaal heel erg denken en nam iedereen mee in zijn verhaal. Hij sloot af met een aantal vraagstukken vanuit de zaal, die hij dan samen met jou ging oplossen. En het kwam er elke keer op neer dat je nergens stress voor hebt van de factoren die volgens jouw stress veroorzaken. Maar dat je het jezelf wijs maakt. En dit heeft me tot nieuwe inzichten gebracht en ik ben onwijs blij dat ik bij deze college ben geweest.