

Op weg naar bewust en bekwaam handelen

# Reflecteren: de basis

Mirjam Groen

Tweede druk

**SERIE** persoonlijke ontwikkeling en professionaliteit



Noordhoff Uitgevers



Persoonlijke ontwikkeling en professionaliteit

# Reflecteren: de basis

Op weg naar bewust en  
bekwaam handelen

**Mirjam Groen**

---

Tweede druk

Noordhoff Uitgevers Groningen | Houten

Ontwerp omslag: Studio Frank & Lisa, Groningen

Omslagillustratie: iStock

Eventuele op- en aanmerkingen over deze of andere uitgaven kunt u richten aan:  
Noordhoff Uitgevers bv, Afdeling Hoger Onderwijs, Antwoordnummer 13, 9700 VB  
Groningen, e-mail: [info@noordhoff.nl](mailto:info@noordhoff.nl)

0 1 2 3 4 5 / 14 13 12 11 10 11

© 2011 Noordhoff Uitgevers bv Groningen / Houten, The Netherlands.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl](http://www.cedar.nl) / [reprorecht](http://reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl](http://www.cedar.nl) / [pro](http://pro.nl)).

*All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.*

ISBN (ebook) 978-90-01-83802-7

ISBN 978-90-01-77636-7

NUR 741

# Woord vooraf

*(...) bewust worden is het door ervaring en waarneming ad infinitum uitbreiden van de werkelijkheid (...) Dit impliceert een zich innerlijk durven blootstellen, openstellen, het in zichzelf neerhalen en afbreken van schotten en barrières die het uitzicht belemmeren en het inzicht beperken (...)*  
Hella S. Haasse (1968)

De eerste druk van *Reflecteren: de basis* voorziet duidelijk in een behoefte, bij zowel studenten als docenten, zo blijkt uit de vele positieve reacties die ik nog steeds mag ontvangen en die ik mocht ontvangen na de publicatie in 2006. Daar ben ik erg blij mee, het boek dient het doel dat ik voor ogen heb: een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van reflectievaardigheid in het algemeen en aan die van beginnende studenten in het hoger onderwijs in het bijzonder. Bij het herzien van de eerste druk heb ik dankbaar gebruik gemaakt van de feedback van docenten en studenten. Recente inzichten, onder meer over het functioneren van het brein, zijn toegevoegd. Daarnaast blijkt de inhoud blijvend actueel: de student maakt kennis met het fenomeen reflecteren en leest hoe andere jonge mensen beginnen met reflecteren op persoonlijke, alledaagse situaties. Deelvaardigheden krijgen aandacht. De voorbeeldcasussen en praktische uitwerkingen sluiten aan bij de belevingswereld van de student en vormen daarmee een beproefd didactisch middel. Studenten in de adolescentieleeftijd leren naast hun ervaringen immers in belangrijke mate van voorbeelden en voorbeeldgedrag.

Over de vorm het volgende: om het boek herkenbaar te houden en de tweede druk zo veel mogelijk te laten aansluiten bij de ontwikkelde onderwijsprogramma's, is er in de hoofdstukindeling geen wijziging aangebracht. Overwogen is om hoofdstuk 5, de beheersingsniveaus, achterin te plaatsen, maar om voornoemde praktische reden is hiervan afgezien.

*Reflecteren: de basis* kan met recht een basisboek worden genoemd: het gaat in de eerste plaats om het zich bewust worden en selecteren van een betekenisvolle situatie en het op gang brengen van het denken hierover. Deze opgave is voor de doelgroep van jonge, (meest) voltijds hbo-studenten in de adolescentieleeftijd, vaak al ingewikkeld genoeg. Toch dienen ze hiertoe te worden uitgedaagd. Uit onderzoek is gebleken (Aukes, 2008) dat ervaringsleren met gerichte ondersteuning in een specifiek lesprogramma een positief effect heeft op de groei van het reflectievermogen van studenten die aan een dergelijk programma deelnemen. Hierin schuilt de kern van de boodschap bij deze tweede druk: reflecteren is een vaardigheid die, hoewel het altijd gaat om de persoonlijke, individuele reflectie op het eigen gedrag, voor een belangrijk deel (het grootste deel?) tot ontwikkeling komt in relatie met de ander, met docenten en

medestudenten. De student werkelijk begeleiden in het leren reflecteren en hem hierin niet 'alleen laten' is een voorwaarde voor die ontwikkeling.

Een juiste 'dosering' van het les- en trainingsaanbod enerzijds en een boeiende, bij het niveau en de belevingswereld aansluitende, inhoud anderzijds, zijn essentieel om studenten (en docenten) enthousiast te maken en te houden en reflectie als een positieve bijdrage aan de beroepsontwikkeling te gaan en te blijven ervaren. Docenten kunnen hierover meer lezen op de website [www.reflecterendebasis.nl](http://www.reflecterendebasis.nl). Deze is ook toegankelijk voor studenten.

Graag wil ik mijn dank betuigen aan de studenten die de afgelopen jaren hun reflecties met mij hebben gedeeld en die mij daarmee opnieuw zeer hebben geïnspireerd. Daarnaast dank aan de docenten van de volgende hogescholen: Leiden, InHolland, Zuid, Saxion en de HRO, HU, HAN, CHE en KPZ. Met hun enthousiasme en feedback leveren zij een waardevolle bijdrage aan de ontwikkeling van het reflectieonderwijs.

Ook dank ik Wil Boven en Tanja Vinke van Noordhoff Uitgevers voor hun prettige ondersteuning bij de totstandkoming van deze tweede druk. Als laatste dank ik Erric, Amy en Jasmijn: zij vormen mijn basis. Ik ben trots op jullie.

Mirjam Groen  
Juli 2010

# Inhoud

Inleiding / studiewijzer 8

## DEEL 1

### Kennismaking 11

#### 1 Reflecteren, een praktijkvoorbeeld 13

- 1.1 Reflectievragen door de ik-persoon 15
- 1.2 Wanneer stel ik deze vragen? 18
- 1.3 Eigen gedrag onder de loep nemen 19
- 1.4 Bewustwording 19
- 1.5 Betekenisvolle situatie 20
- 1.6 Vragen stellen 21
- 1.7 Het belang van vragen stellen aan jezelf 23  
Samenvatting 24  
Opdrachten 25

#### 2 Het begrip reflecteren: doel, betekenis en gebruik 29

- 2.1 Reflecteren volgens het woordenboek 31
- 2.2 Het doel van reflecteren 32
- 2.3 Uitstapje naar de filosofie 32
- 2.4 Relatie met het social casework 34
- 2.5 Supervisie 35
- 2.6 Reflecteren gebonden aan beroep 36
- 2.7 Belang van reflectie 37
- 2.8 Relatieafhankelijkheid 39
- 2.9 Reflecteren: een actueel begrip 40  
Samenvatting 44  
Opdrachten 45

#### 3 Het vermogen te reflecteren 49

- 3.1 Reflecteren voor beginners 51
- 3.2 Reflectievermogen 51
- 3.3 Abstract denken 51
- 3.4 Adolescentie 52
- 3.5 Cognitieve ontwikkeling 52
- 3.6 Sociale cognitie 54  
Samenvatting 56  
Opdrachten 57

## DEEL 2

### Achtergrond 59

#### 4 Reflecteren: theorie en casus 61

- 4.1 Literatuuronderzoek, modellen en praktijk 63
- 4.2 Theorie: Van Kessel, Siegers en Rozemond 64
- 4.3 Theorie: Korthagen 67
- 4.4 Praktijk: Reflectiesystematiek in casus Lonneke uitgewerkt 73
- 4.5 Theorie: Elshout-Mohr en De Bie & De Kleijn 77
- 4.6 Theorie: Leercyclus en leerstijlen van Kolb 79
- 4.7 Theorie: Omschrijving van het begrip reflecteren 81
- 4.8 Praktijk: Reflectiesystematiek in een stappenplan 82  
Samenvatting 85  
Opdrachten 86

#### 5 Beheersingsniveaus van reflecteren 89

- 5.1 Waarom een overzicht? 91
- 5.2 De niveaus van reflectievaardigheid 91

- 5.3 Beheersingsniveau per fase [93](#)  
[Samenvatting 101](#)  
[Opdrachten 102](#)

## DEEL 3

### Praktijk [105](#)

## 6 Reflecteren in de praktijk [107](#)

- 6.1 Praktijk: bewustwording en  
verwoorden [109](#)
- 6.2 Bewustwording door  
gevoelssignaal [110](#)
- 6.3 Reflectievragen door de  
ik-persoon [111](#)
- 6.4 Bereidheid vragen te stellen [112](#)
- 6.5 Verwoorden [113](#)
- 6.6 Manieren van verslaglegging [114](#)  
[Samenvatting 123](#)  
[Opdrachten 124](#)

## 7 Hulpmiddelen bij reflectie [127](#)

- 7.1 De ander [129](#)
- 7.2 Veiligheid en vertrouwen [130](#)
- 7.3 Hulpmiddelen en werkvormen [132](#)  
[Samenvatting 140](#)  
[Opdrachten 141](#)

## 8 Voorwaarden, vaardigheden en attitudes voor reflectie [145](#)

- 8.1 Op weg naar bewust en bekwaam  
reflecteren [147](#)
- 8.2 Voorwaarden voor reflectie [147](#)
- 8.3 Vaardigheden voor reflectie [149](#)
- 8.4 Attitudes voor reflectie [150](#)  
[Samenvatting 152](#)  
[Opdrachten 153](#)

## 9 Kritische analyse van eigen verslag [155](#)

- 9.1 Checklist: vereisten voor  
reflectie [157](#)
- 9.2 Aandachtspunten voor het verslag,  
gericht op de persoon en de  
situatie [158](#)
- 9.3 Algemene aandachtspunten, gericht  
op de weergave in het verslag [162](#)  
[Samenvatting 167](#)  
[Opdrachten 168](#)

Literatuur [170](#)

Bijlage 1 Leerstijltest Kolb [174](#)

Bijlage 2 Hbo-kwalificaties [179](#)

Over de auteur [180](#)

Register [181](#)





# Inleiding / Studiewijzer

In deze inleiding / studiewijzer lees je wat dit boek je te bieden heeft, zowel praktisch als theoretisch. Tevens krijg je aanwijzingen hoe je de casussen in dit boek hanteert voor het ontwikkelen van je eigen reflectievaardigheid. In het boek zul je vaak lezen over 'de cliënt'. Afhankelijk van het beroep waarvoor je studeert kun je bijvoorbeeld ook lezen: patiënt, werknemer, leerling of gesprekspartner. Het gaat om de 'ander'. Dit boek is bedoeld voor een bredere doelgroep dan alleen hulpverleners. Het gaat uit van beginnende professionals die studeren voor een relatiegericht beroep.

Alle hoofdstukken beginnen met een opsomming van zogenoemde 'navigatiewoorden': kernwoorden die de student door de tekst heen leiden. Elk hoofdstuk sluit af met een puntsgewijze samenvatting van de inhoud ervan. Het reflectiemodel is uitklapbaar.

In het eerste hoofdstuk maak je kennis met Marijke die, naar aanleiding van een gebeurtenis uit haar dagelijks leven, reflecteert op haar handelen. Je ontdekt dat je jezelf veel vragen kunt stellen over je eigen handelen.

Elk volgend hoofdstuk opent met een casus waarin de ik-persoon nadenkt over zijn of haar handelen in een bepaalde situatie uit het dagelijks leven. Dit nadenken over de situatie is op twee manieren weergegeven: een zogenoemde *bad practice* en een *good practice*: een fout voorbeeld en een goed voorbeeld. Met deze voorbeelden zie je dat je op verschillende manieren over situaties kunt nadenken. De *practices* zullen heel herkenbaar voor je zijn. Het is nu aan jou om, in het kader van leren reflecteren, een keuze te maken tussen de beide *practices*. Welke manier van denken heeft jouw voorkeur?

Bij elke openingscasus staat in een beknopte analyse van de *bad practice* aangegeven wat de valkuilen bij het reflecteren zijn. Hieruit kun je zelf destilleren hoe je het beter kunt doen. De analyse verwijst naar hoofdstuk 9, waarin de valkuilen voor jou op een rij zijn gezet. Deze vormen de leidraad voor de *good practice*.

Over de openingscasussen nog een laatste, belangrijke opmerking. Deze casussen zijn géén voorbeeld van de verwerking van een reflectie in een verslag. Ze zijn in spreektaal geschreven en laten je zien hoe het denken over een situatie op gang komt. Ze zijn de weergave van het denken van de ik-persoon. Je kunt de casussen gebruiken als klankbord voor je eigen manier van denken: Hoe denk ik na over een situatie? Lijkt het meer op een *good* of op een *bad practice*? Hoe kan ik mijn denken reflectiever

maken? Je zult de verschillen in denkwijze ontdekken. Bovendien ga je de valkuilen herkennen, waardoor je ze kunt voorkomen in je eigen reflecties.

Aan het eind van elk hoofdstuk vind je gerichte opdrachten. Deze vormen de aanzet tot reflecteren op herkenbare situaties uit het dagelijks leven. Je traint hiermee je reflectievaardigheid, individueel of samen met anderen.

De opleiding waar jij je studie volgt, zal ongetwijfeld ook een aantal reflectieopdrachten verstrekken. Belangrijk is dat deze helder geformuleerd zijn en dat het reflecteren plaatsvindt binnen korte tijd na een gebeurtenis. Als er te veel tijd verstrijkt tussen de gebeurtenis en het moment waarop de reflectie plaatsvindt, is het lastig voor je om alle aspecten van die situatie en de wijze waarop jij je daarin hebt gedragen, terug te halen. Als laatste opmerking over de opdrachten nog dit: gedegen feedback van je docent is onmisbaar voor je leerproces, het trainen van je reflectievaardigheid. Dit geldt ook voor feedback die je aan medestudenten geeft en van hen ontvangt.

Terug naar de indeling van de hoofdstukken, die nu theoretischer worden. In hoofdstuk 2 krijg je naast het doel en de betekenis van het begrip reflecteren, uitleg over de filosofische achtergrond ervan. De relatie met het social casework wordt belicht en er is aandacht voor het belang van reflecteren vanuit de beroepscontext, met name vanuit de relatiegerichte beroepen.

Hoofdstuk 3 gaat in op het vermogen te reflecteren en de levensfase waarin dit vermogen zich ontwikkelt, de adolescentie. Voor de meeste lezers van dit boek is dit de fase waarin je je nu bevindt, of die je net achter je hebt gelaten.

In hoofdstuk 4 tref je informatie aan uit de literatuur die over reflecteren verschenen is, zodat jij zelf een beeld kunt vormen van wat reflecteren inhoudt. Aan het eind van het hoofdstuk vind je een korte omschrijving van het begrip. Tevens krijg je in dit hoofdstuk een handvat in handen om systeem aan te brengen in je reflecteren: de reflectiespiraal en het daarop gebaseerde stappenplan. Deze is uitgewerkt in een casus.

Hoofdstuk 5 geeft je overzicht over de beheersingsniveaus van reflectievaardigheid: wat verwacht de opleiding nu van jou in de beginfase en in het vervolg van je studie? We onderscheiden drie beheersingsniveaus die zijn uitgewerkt in criteria voor reflectie per fase van de reflectiespiraal.

De volgende hoofdstukken zijn weer wat praktischer van opzet. In hoofdstuk 6 wordt opnieuw een casus uitgewerkt en tref je als voorbeeld fragmenten aan uit diverse reflectieverslagen.

In hoofdstuk 7 maak je kennis met een aantal vormen van reflecteren die ondersteunend voor je (kunnen) zijn. In hoofdstuk 8 en 9 vind je achtereenvolgens de voorwaarden die nodig zijn om goed te kunnen reflecteren en de analyse, waarin alle valkuilen bij het reflecteren voor je op een rij zijn gezet. Uiteraard op positieve wijze geformuleerd, zodat je deze als checklist kunt gebruiken bij het vervaardigen van je eigen reflectieverslagen.



# DEEL 1

# Kennismaking

- 1 Reflecteren, een praktijkvoorbeeld 13**
- 2 Het begrip reflecteren:  
doel, betekenis en gebruik 29**
- 3 Het vermogen te reflecteren 49**



# 1

# Reflecteren, een praktijkvoorbeeld

1

- 1.1 Reflectievragen door de ik-persoon**
- 1.2 Wanneer stel ik deze vragen?**
- 1.3 Eigen gedrag onder de loep nemen**
- 1.4 Bewustwording**
- 1.5 Betekenisvolle situatie**
- 1.6 Vragen stellen**
- 1.7 Het belang van vragen stellen aan jezelf**

---

Reflectievragen 15

Gedrag 17

Interpreteren 17

Ijsberg van McLelland 18

Reflectie vooraf 19

Reflectie in actie 19

Reflectie achteraf 19

Bewustwording 19

Gevoelssignaal 19

Betekenisvolle situatie 20

Onderzoeken 21

Vragen stellen 21

Open vragen 21

Gesloten vragen 21

Verbredende vragen 21

Verdiepende vragen 21

Doorvragen 21

Vraagwoorden 22

Belang van vragen stellen 22

Zelfkennis 23

Zelfinzicht 23

# Rijden onder invloed

1

John en Marijke (18) hebben een jaar verkering en wonen op het platteland. John wil politieman worden en Marijke volgt een opleiding tot verpleegkundige. Ze maken deel uit van een club van zes vrienden die (zo mogelijk) elk weekend gaat stappen in de provinciestad. Zo ook dit weekend.

Richard rijdt vanavond, hij heeft de auto van zijn vader tot zijn beschikking gekregen. Het is ontzettend gezellig in de stad: zwoel weer, de terrassen doen tot in de kleine uurtjes goede zaken. De vrienden hebben het erg naar hun zin, behalve Richard. Hij wil op deze mooie zomeravond eigenlijk ontzettend graag zijn favoriete mix drinken, mét alcohol. Hij heeft het idee dat de anderen veel meer lol hebben dan hij omdat hij er zo nuchter bij zit. Hij gedraagt zich een beetje chagrijnig en de anderen merken dat wel op. Ze vinden dat hij niet moet zeuren en twee van zijn vrienden zeggen: 'Nou man, dan neem je toch een screwdriver, wat kan jou dat schelen! Eentje maakt toch niks uit! En volgens mij mag je met twee glazen op nog wel achter het stuur!' John deelt de opvatting van zijn vrienden en voegt eraan toe dat hij met een hoop Fisherman's Friends de alcohollucht wel kan verdoezelen, mochten ze aangehouden worden. Marijke begrijpt niets van haar vriend, want zij zijn beiden van mening dat je geen alcohol moet drinken wanneer je nog moet autorijden. Toch gaat ze niet tegen de jongens in. Het zit haar echter niet lekker, ze moet immers nog met Richard en de anderen mee naar huis rijden.

Marijke is de ik-persoon in deze casus. Ze is heelhuids thuisgekomen. Richard heeft wél twee screwdrivers gehad, is in de auto gestapt en heeft de hele club in het dorp afgeleverd. Ze zijn niet aangehouden door de politie.

De volgende dag, na het uitslapen, heeft Marijke een katterig gevoel. Ze baalt van gisteravond en ze baalt nog meer van John. Waarom heeft hij niet gewoon gezegd dat zij het er niet mee eens zijn? Dat Richard nuchter moest blijven omdat dat zo was afgesproken?

Ze spreekt John erop aan en zegt dat ze hem niet kan volgen: 'Waarom zei je er niks van! Je wist toch wat de afspraak was? Vind jij het een lekker idee om bij iemand in de auto te kruipen die dronken is? Ik dacht dat jij er ook tegen was? En dat wil nou bij de politie!!'

John, op zijn beurt: 'Ach hou toch op met zeuren. 't Is toch goed gegaan! Twee borrels, dan ben je nog niet dronken, jij kan ook overdrijven zeg. En wat heeft dat er nou weer mee te maken dat ik bij de politie wil? Trouwens, als je het zo erg vond, waarom zei je er dan zelf niks van?'

Ze bekvechten door, tot John er genoeg van heeft en opstapt. Marijke heeft tijd om na te denken.



## 1.1 Reflectievragen door de ik-persoon

De openingscasus laat direct zien hoe je op een reflectieve manier kunt kijken naar een recente gebeurtenis. De hoofdpersoon stelt zichzelf een aantal vragen, waardoor je je een voorstelling kunt maken van vragen die je straks aan jezelf kunt stellen. Deze helpen je kritisch naar je eigen handelen te kijken.

Marijke gaat er eens goed voor zitten. Ze gaat nadenken over wat er nou allemaal is gebeurd, want ze snapt er helemaal niks meer van. Zo raar was het toch niet, wat ze heeft gezegd? Het ging over Richard en tot overmaat van ramp heeft ze daardoor ruzie met haar eigen vriend!

Marijke onderscheidt twee situaties waarover ze wat langer wil nadenken:

- 1 De situatie gisteravond, rond het drankgebruik van hun vriend Richard.
- 2 De ruzie vandaag met John.

**Onderscheiden  
situatie**



Ze stelt zichzelf hierover vragen en probeert (zo mogelijk) een antwoord daarop te vinden. De cursief gestelde vragen gaan over haar eigen gedrag en daarop probeert ze een antwoord te geven.

### **Situatie 1: Gisteravond, rond het drankgebruik van hun vriend Richard**

- Hoe kan het nou dat iedereen het goed vond dat Richard een borrel nam?
- Waarom heeft niemand hem tegengehouden?
- Kan Richard geen lol hebben zonder drank?
- Wil ik nog wel zo'n vriend hebben?
- Hoe kan het dat John niks zei?
- *Hoe komt het eigenlijk dat ik niks heb gezegd?*
- *Waarom verwacht ik dat John wel iets zegt, als ik het zelf ook niet doe?*
- *Vind ik eigenlijk wel dat je niet mag drinken als je nog moet rijden?*

- *Wat had ik moeten doen?*
- *Wat had ik willen doen?*
- *Had ik er iets van moeten zeggen?*
- *Op welk moment had ik moeten reageren?*
- *Hoe komt het dat ik dat niet heb gedaan?*
- *Hoe komt het dat ik toch mee teruggereisd ben in de auto?*
- *Ben ik wel eerlijk tegenover mezelf en de anderen?*
- *Waar ben ik het meest boos over?*
- *Hoe wil ik voortaan reageren in zo'n situatie?*
- *Wat zegt dit alles over mij?*

Een aantal vragen gaat over het gedrag van John of hun beider vrienden. Daar kan ze geen antwoord op geven, die vragen moet ze aan John, of aan een van de anderen stellen. De vragen over haar eigen gedrag kan ze wel proberen te beantwoorden en ze besluit om dit ook echt te gaan doen.

### **Situatie 2: De ruzie vandaag met John**

- *Waarom loopt hij nou weg als ik met hem wil praten?*
- *Waarom kan hij nou nooit gewoon een meningsverschil uitpraten?*
- *Waarom vindt hij het goed dat Richard een borrel neemt? Dat is toch tegen zijn principes?*
- *Waarom laat hij mij instappen bij iemand die drank op heeft? Geeft hij wel om mij?*
- *Waarom doet hij zo onverschillig? Neemt hij mij niet serieus?*
- *Had ik er wel gelijk over moeten beginnen vandaag?*
- *Ben ik een zeur of te pietluttig?*
- *Hoe heb ik het gesprek met John aangepakt?*
- *Wat zit me nu eigenlijk het meest dwars?*
- *Wat verwacht ik van John?*
- *Wat verwacht ik van mezelf?*
- *Wat vind ik van zijn opmerking dat ik 'er zelf iets van had moeten zeggen'?*
- *Hoe ga ik weer in gesprek komen met John?*
- *Wat zegt dit alles over mij?*

Ook in deze situatie gaan verschillende vragen over anderen en gaat een aantal vragen over het gedrag van Marijke zelf. Opnieuw stelt ze vast dat ze aan John of aan haar vrienden een aantal vragen zal moeten voorleggen om een antwoord te krijgen. Op vragen over haar eigen gedrag probeert ze wederom een antwoord te geven.

## Wat is gedrag?

In het dagelijks leven staat de term gedrag meestal voor datgene wat iemand doet en de wijze waarop hij dat doet. *'Hij gedraagt zich erg beleefd'*, *'Wat vraag jij dat keurig!'* of *'Hij kan goed voetballen!'* zijn uitingen van een persoon over het gedrag van de ander. Het is *waarneembaar gedrag* voor de ander. Andere voorbeelden van waarneembaar gedrag zijn: het spelen van een kind in de speeltuin, het lezen van de krant, studeren en het voeren van een gesprek. Naast dit waarneembare gedrag is er ook *niet-waarneembaar gedrag*, althans, niet waarneembaar voor andere personen. Denk hierbij aan processen die zich innerlijk bij jou afspelen, zoals denken, voelen en dromen. Deze niet-waarneem-

bare processen kunnen wel leiden tot waarneembaar gedrag. Bijvoorbeeld wanneer je je verdrietig voelt, kan de ander waarnemen dat je een verdrietige blik in je ogen hebt, of dat je huilt (Wijsman, 2005). Je kunt gedrag ook interpreteren. Dat wil zeggen dat je probeert te verklaren waarom iemand iets doet. Je geeft een bepaalde betekenis aan het gedrag van een ander. Een interpretatie is persoonlijk; jij kunt bijvoorbeeld een heel andere verklaring voor het gedrag van John uit de openingscasus geven dan jouw medestudent. Bij de bestudering van het gedrag kijkt men onder andere naar erfelijke factoren en omgevingsfactoren.

## Gedrag is een samenstel van waarneembare handelingen en niet-waarneembare processen.

In de psychologie is erg veel onderzoek gedaan naar gedrag en de oorzaken daarvan. Rigter (2003) heeft een poging gedaan te definiëren wat psychologie inhoudt. Hij zegt:

'Psychologie is de wetenschap waarbij zowel het gedrag van mensen wordt bestudeerd als de gevoelens die mensen hebben bij het ervaren van hun gedrag en de omstandigheden waarin dat plaatsvindt.'

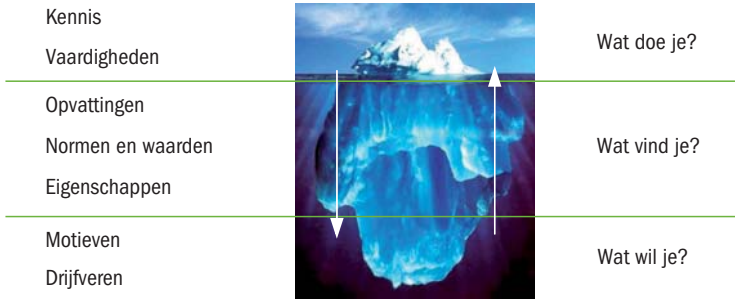
Wanneer je jezelf vragen stelt over je gedrag, onderzoek je zowel het gedrag dat voor anderen waarneembaar is als dat wat voor anderen niet zichtbaar is. Het waarneembare deel, dat is wat je doet, je handelen. Het niet-waarneembare deel, dat is je beleving, wat je erbij denkt en voelt of wat je wilt. Vaak is het niet-waarneembare deel voor jezelf nog onbewust. Beide delen heeft McClelland mooi verbeeld in een model, de zogenoemde Ijsberg van McClelland (zie figuur 1.1).

**Ijsberg van  
McClelland**

Boven de waterlijn steekt de top van de ijsberg uit: het gedrag dat door anderen waargenomen wordt, je kennis, je vaardigheden. Dat is wat mensen van jou zien. Onder de waterlijn zit echter nog een heel groot en belangrijk deel van de ijsberg, dat de top draagt. Dit verborgen deel beïnvloedt het gedrag boven de waterlijn. Het onderwatergedeelte verbeeldt het gedrag dat niet door anderen wordt waargenomen: je zelfbeeld, je

normen en waarden, je eigenschappen, karakter, identiteit, je overtuigingen en principes, je motieven, je drijfveren. Reflectievragen richten zich op de hele ijsberg. Het zichtbare gedrag vormt de aanleiding om vragen te stellen over het niet-waarneembare, vaak nog onbewuste gedrag, het onderwater-deel.

FIGUUR 1.1 Ijsberg van McClelland



Bron: McClelland, 1961

## 1.2 Wanneer stel ik deze vragen?

In je leven kom je met veel mensen in verschillende situaties in aanraking. Tijdens de studie, vrije tijd en het werk handel je zoals je dat gewend bent: bewust maar ook vaak onbewust. Als je bewust kijkt naar je handelen, kun je jezelf de vraag stellen wat de gevolgen van je handelen zijn en of je er verantwoordelijk voor bent. Je denkt na over een gebeurtenis, een ervaring of een situatie. Je laat je licht schijnen over je eigen functioneren om hierover helderheid te krijgen. Je zoomt als het ware in op je eigen drijfveren en ontdekt dat je vanuit verschillende perspectieven naar de situatie kunt kijken. Je reflecteert door het stellen van vragen.

Het zal je bekend voorkomen dat je in een ruzie met een vriend, vriendin of met je partner, zoals Marijke en John in de openingscasus, de ander gemakshalve de schuld geeft en vooral de fouten ziet die hij of zij heeft gemaakt. Je weet ook wel te benoemen wat de ander volgens jou wel of niet had moeten doen. In het voorbeeld zegt Marijke tegen John wat zij van hem had verwacht; John zegt wat hij van Marijke had verwacht. Uiteindelijk loopt hij weg. Je weet niet waarom, dat kun je slechts interpreteren. Iedereen legt kennelijk graag de verantwoordelijkheid voor bepaald gedrag bij de ander. Dat is wel zo veilig, dan hoef je niet kritisch naar jezelf te kijken. De kunst is nu, om de stap naar jezelf wél te nemen. Marijke doet dat. Zij gaat ervoor zitten en is bereid naar zichzelf, naar *haar eigen gedrag* te kijken. Weliswaar doet zij dat nog niet in het gesprek samen met John, maar ze overdenkt het in haar eentje, als hij weg is.

## 1.3 Eigen gedrag onder de loep nemen

Een voorwaarde om reflectieve vragen te durven stellen is de bereidheid hebben jezelf, je eigen gedrag, onder de loep te nemen. Wanneer deze bereidheid er is en er zich een situatie voordoet waarin je je niet prettig voelt, dan kun je jezelf vragen gaan stellen, je gaat op je eigen gedrag reflecteren. Uiteraard kun je dit ook doen in situaties waarin je je wél prettig hebt gevoeld! Deze situaties zijn *betekenisvolle gebeurtenissen of situaties*.

Je kunt *tijdens* de situatie op je eigen gedrag reflecteren, dit noem je reflectie in actie, maar ook *achteraf*, zoals in het voorbeeld van Marijke. Reflectie voorafgaand reflectie vooraf aan een situatie is ook een vorm. In dit boek leer je eerst over *reflectie achteraf*, omdat deze wijze voor de meeste studenten de eerste stap is bij het leren reflecteren. Reflecteren tijdens de situatie vereist gevorderde vaardigheden (Schön, 1983).

Reflectie in actie  
Reflectie vooraf  
Reflectie achteraf

## 1.4 Bewustwording

Een voorwaarde voor reflectie is het zich bewust zijn van de situatie. In het voorbeeld begon Marijke de volgende dag, ná de situatie rond het drankgebruik van Richard, een gesprek met John hierover. Zij was zich ervan bewust dat zich een situatie had voorgedaan waarin zij zich ongemakkelijk had gevoeld. Wanneer werd zij zich daarvan bewust? Waarschijnlijk op het moment dat zij onbegrip voelde over de uitspraak die John deed en die indruiste tegen hun gezamenlijke mening over autorijden wanneer je gedronken hebt. Het ongemakkelijke gevoel maakt Marijke ervan bewust dat zich een betekenisvolle situatie voordoet. Zij kreeg als het ware een gevoelssignaal.

Gevoelssignaal

**Een gevoelssignaal is een innerlijke aanwijzing dat een situatie die zich voordoet je op een bepaalde manier raakt.**

Voor jou als student is het heel belangrijk dat je deze vertaalslag kunt maken: het omzetten van een (prettig of onprettig) gevoel in een bewuste ervaring. Het lijkt erop dat je lichaam en geest op dat moment een signaal afgeven dat er iets aan de hand is en het is belangrijk daarnaar te leren luisteren, je daarvan bewust te worden. Het moeilijke hierbij is dat het gevoel (bijvoorbeeld de onrust of het geluksgevoel) in jezelf aanwezig is en als het ware vanzelf opkomt zonder dat je daar invloed op hebt. Het 'overkomt je'. Het gevoel is nog sluimerend en nog niet bewust. Het vergt van jou dan ook inzet om deze vaardigheid aan te leren: je bewust worden van je gevoel in een betekenisvolle situatie.

Luisteren naar gevoel



## Somatische bestempelingshypothese

Neurochirurg Antonio Damasio ontwikkelde een theorie die hij de *somatische bestempelingshypothese* noemde. De theorie gaat ervan uit dat mensen complexe keuzes vaak pijlsnel maken op basis van een gevoel dat aangeeft of dat wat ze doen, goed is of niet. Het vermogen dit te voelen heeft zijn oorsprong in de hersenen, in de 'orbitofrontale cortex' en is gebaseerd op eerdere ervaringen. Dit hersengebied helpt om te voelen wat de juiste keuze is.

Vaak is er bij het maken van een keuze geen tijd om de voors en tegens af te wegen, per dag maakt de mens immers talloze keuzes. Damasio stelt dat het

systeem van de mens zo efficiënt is dat hij in staat is om heel snel de juiste keuzes te maken: een eerdere ervaring of gebeurtenis is 'bestempeld' met een prettig of onprettig gevoel en deze gevoelens zijn van invloed op de nieuwe situatie die zich voordoet en de beslissing die je daarin gaat nemen. De hersenen leggen heel snel een verbinding tussen een situatie en het gevoel dat daarmee samengaat. Wanneer je in een vergelijkbare situatie komt, worden die verbindingen actief en je volgt het gevoel dat eraan gekoppeld is.

(Damasio, 1994; 1996, in Crone, 2009).

### 1.5 Betekenisvolle situatie

Op het moment dat je je bewust bent van een prettige of onprettige situatie die zich heeft voorgedaan, kun je deze aanmerken als een voor jou betekenisvolle situatie. De situatie hoeft voor een ander helemaal niet betekenisvol te zijn! Het gaat erom dat jij bepaald gedrag hebt vertoond in die situatie en dat jij vragen hebt aan jezelf over dat vertoonde gedrag. Jij met je gedrag staat centraal. Nu je de betekenisvolle situatie hebt geselecteerd,

ga je onderzoeken hoe je jezelf daarin hebt gedragen. Zoals je hebt kunnen lezen bestaat gedrag niet alleen uit waarneembare handelingen, maar ook uit voor de ander niet-waarneembare processen zoals denken en voelen. Wanneer je heel eerlijk tegenover jezelf wilt zijn, onderwerp je zowel je *handelen*, als je *denken* en *voelen* aan een onderzoek. En bij een onderzoek stel je vragen, in dit geval dus aan jezelf.

Onderzoeken

1

## 1.6 Vragen stellen

Het stellen van vragen is een vaardigheid die je moet beheersen wanneer je wilt reflecteren. Wanneer je hiertoe in staat bent, kom je verder met je 'onderzoek'.

Je kunt een onderscheid maken tussen open en gesloten vragen. Open vragen beginnen met een vraagwoord en ze geven ruimte om een antwoord te formuleren. Gesloten vragen leiden tot een kort antwoord: meestal kun je een gesloten vraag met ja of nee (of: soms / misschien) beantwoorden. Het antwoord is dus beperkt. Open vragen nodigen uit tot het verstrekken van meer informatie. Dat geldt voor vragen die je de ander stelt, maar uiteraard ook voor de vragen die je jezelf stelt tijdens het reflecteren. Een ander onderscheid dat je kunt aanbrengen in soorten vragen is die van verbredende vragen (je snijdt verschillende onderwerpen aan) en verdiepende vragen (je gaat dieper in op het besproken onderwerp). Een belangrijk aspect van het vragen stellen is het zogenoemde doorvragen. Wanneer de informatie die je krijgt, beperkt of niet helder is, dan vraag je door. Ook bij jezelf als je reflecteert! Net zolang tot je een bevredigend antwoord hebt gekregen of gevonden.

Open vragen

Gesloten  
vragenVerbredende  
vragenVerdiepende  
vragen

Doorvragen

Tijdens de reflectie op je handelen, denken en voelen in een bepaalde situatie, maak je gebruik van alle soorten vragen. *Gesloten vragen* kunnen duidelijkheid bieden, maar leveren een beperkt antwoord. Met *open vragen* geef je jezelf de ruimte om te onderzoeken wat je beweegredenen waren voor bepaald gedrag in die situatie. Kijk maar naar Marijke in haar reflectie op situatie 1:

Op de vraag 'Vind ik eigenlijk wel dat je niet mag drinken als je nog moet rijden?' kan zij volstaan met een *ja* of *nee*. De vraag is of dit antwoord verhelderend voor haar is. De realiteit ligt voor haar veel genuanceerder: zij vindt immers dat je niet mag drinken als je nog moet rijden, maar toch is ze wel met Richard meegereden. Geldt haar mening in alle situaties, of alleen deze keer niet? Of heeft ze nog wel dezelfde mening en kwam ze daardoor met zichzelf in conflict: vertoonde zij gedrag dat niet overeenkwam met haar principe? Deze vragen, die nuancering aanbrengen in het antwoord, kan Marijke zichzelf stellen als ze begint met een open vraag:

Wat vind ik ervan dat een bestuurder gaat autorijden met alcohol op?

Met deze vraag dwingt ze zichzelf eerst goed na te gaan wat haar mening is in deze kwestie, met alle voors en tegens. Vervolgens kan ze met deze, helder vastgestelde context, nieuwe vragen aan zichzelf stellen.

Dat geldt ook voor jou. Met open vragen geef je jezelf meer ruimte om je gedrag te onderzoeken en je zult nuanceringen kunnen aanbrengen in het denken en daarmee, in het antwoord.

## Vraagwoordvragen

De Nederlandse taal kent zogenoemde *vraagwoordvragen*. Deze vragen zijn altijd *open* en kenmerken zich doordat ze beginnen met een vraagwoord. Maak hiervan gebruik bij het reflecteren! Vraagwoorden zijn bijvoorbeeld: Wat ... ? Welke ... ? Wie ... ? Waar ... ? Wanneer ... ? Hoe ... ? Waarom ... ?

Ze helpen je om 'breder' te leren denken, je gedrag vanuit verschillende invalshoeken te bekijken. Wees in gesprek met

een ander wel voorzichtig met het stellen van (te veel) waarom-vragen. Deze worden vaak als 'aanvallend' ervaren, zeker als de intonatie ook als zodanig is. De ander heeft het gevoel dat hij ter verantwoording wordt geroepen. Dat is niet bevorderlijk voor een 'gunstig reflectieklimaat'. Daarin zijn ruimte, veiligheid en vertrouwen nodig om het eigen gedrag te kunnen onderzoeken en om zich kwetsbaar te durven opstellen.





Een aanwijzing die zeker niet mag ontbreken in het advies om vragen stellen aan jezelf, is: Wees nieuwsgierig! In dit geval: wees nieuwsgierig naar je eigen gedrag, je beweegredenen om zó, of juist anders, te handelen. Als die nieuwsgierigheid ontbreekt, laat je op je zoektocht misschien heel belangrijke zaken liggen. Bovendien, nieuwsgierigheid naar de beweegredenen voor het eigen gedrag, leidt tot inzicht en dat kun je weer heel goed gebruiken om het gedrag van andere mensen te begrijpen!

Inzicht

1

## 1.7 Het belang van vragen stellen aan jezelf

In de eerste plaats geeft het stellen van vragen aan jezelf enig houvast. Het risico bestaat dat je na een betekenisvolle situatie vol zit met emoties of gevoelens die je niet kunt plaatsen. De vragen geven je de gelegenheid om je gedachten en gevoelens omtrent de situatie te ordenen. Tijdens dit ordenen word je je door het stellen van de vragen, bewust van je handelen. Processen die je anders onoverdacht (onbewust) aangaat, moet je nu benoemen. Je dwingt jezelf je gedrag te expliciteren. Je geeft jezelf dus antwoorden, je legt aan jezelf uit waarom je op een bepaalde manier reageert. Daarmee maak je jezelf bewust van je eigen gedrag. Een derde voordeel van het stellen van vragen is dat je jezelf dwingt eerst goed na te denken voordat je in de communicatie met de ander reageert. In de beschreven casus reageert Marijke nogal aanvallend naar John omdat hij niets gezegd heeft tegen Richard. Wanneer zij vooraf over haar eigen rol had nagedacht, had zij wellicht een andere houding aangenomen tegenover haar vriend. Je kunt deze reflectie achteraf ook zien als voorbereiding voor handelen in een nieuwe situatie. Daarmee wordt het ook een reflectie vooraf.

Zoals in het kader over vraagwoordvragen gezegd, leidt nieuwsgierigheid naar de beweegredenen voor het eigen gedrag tot inzicht. Dit inzicht in eigen handelen, denken en voelen helpt om het gedrag van jezelf en uiteindelijk dat van anderen te begrijpen. Je komt meer over jezelf aan de weet. Je ontwikkelt zelfkennis en zelfinzicht. Nieuwsgierigheid en het stellen van vragen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Vergelijk het eens met een interviewer: wanneer je weinig vragen, of de verkeerde vraag stelt, krijg je een kort of nietszeggend antwoord. De lezer of de kijker zal niet veel aan de weet komen over de geïnterviewde persoon. Zo gaat dat ook met jezelf: hoe meer (kwalitatief goede) vragen je jezelf stelt, hoe meer (kwalitatief goede) antwoorden je jezelf kunt geven.

Ordenen  
Bewustwording

Expliciteren

Vooraf  
nadenken

Zelfinzicht  
Zelfkennis

# Samenvatting

1

- ▶ Reflecteren begint met terugkijken naar eigen gedrag in een betekenisvolle situatie.
- ▶ Bewustwording van die betekenisvolle situatie ontstaat met behulp van het gevoelssignaal.
- ▶ Het gevoelssignaal is de gewaarwording dat je je in een situatie prettig of juist onprettig voelt, of een ander gevoel bij jezelf herkent: kwetsbaar, opgelaten, verlegen, opgetogen, enthousiast, geblokkeerd, vrolijk, etc.
- ▶ Reflecteren doe je door vragen te stellen aan jezelf over je gedrag in die betekenisvolle situatie.
- ▶ Open vragen geven je de meeste informatie.
- ▶ Gedrag is een samenstel van waarneembare handelingen en niet-waarneembare processen.
- ▶ Een onderzoekende houding naar eigen gedrag leidt tot zelfkennis en zelfinzicht.
- ▶ Zelfkennis en (zelf-)inzicht bevorderen het begrip van het gedrag van anderen.

# Opdrachten

## 1.1 Bewustwording

- Stap 1** Prik in je agenda een dagdeel waarop je een activiteit doet met andere mensen. Dat kan een ochtend naar school zijn, een middag met je familie of een avond op je werk.
- Stap 2** Op dat gekozen dagdeel probeer je je heel erg bewust te zijn van alles wat je denkt en voelt.
- Stap 3** Registreer voor jezelf bijzondere gevoelens en gedachten.
- Stap 4** Registreer het (kleine) voorval of de gebeurtenis die daarbij hoort.
- Stap 5** Maak hiervan een kleine notitie op een kladblok of sla het op in je achterhoofd. Zorg er in elk geval voor dat je de ervaring na dit dagdeel terug kunt halen in je herinnering!
- Stap 6** Na het betreffende dagdeel ga je alleen op een rustige plaats zitten.
- Stap 7** Je schrijft precies op welke (kleine) voorvallen zich hebben voorgedaan, wat je daarbij hebt gevoeld en gedacht. Deze momenten kun je zien als betekenisvolle gebeurtenissen; situaties waarvan jij kunt leren over jouw gedrag.

(Deze oefening kun je herhalen.)

## 1.2 Vragen stellen

- Stap 1** Doe oefening 1 om een situatie te selecteren of neem een recente situatie in gedachten waarin je je prettig of onprettig voelde. Het gaat erom dat je een concrete situatie in je hoofd hebt.
- Stap 2** Zoek een rustige plaats op waar je alleen kunt zijn.
- Stap 3** Schrijf over jouw gedrag in de gekozen situatie zeven vragen op papier die beginnen met een vraagwoord.
- Stap 4** Na het formuleren van de vragen ga je nadenken over de antwoorden op jouw vragen.

## 1.3 Verbanden zien en zoeken

- Doe opdracht 1.2, stap 1 tot en met 4. Daarna:
- Stap 5** Onderzoek of je een samenhang kunt ontdekken tussen jouw gedrag en de reacties van anderen daarop.

## 1.4 Gevoelens

- Stap 1** Pak een A4'tje en schrijf zo veel mogelijk woorden op die een gevoel uitdrukken.
- Stap 2** Welke gevoelens herken je bij jezelf?
- Stap 3** Zijn deze gevoelens gerelateerd aan bepaalde (terugkerende) situaties?
- Stap 4** Zo ja, welke?

**1.5 Oefening in rust**

**Lees deze oefening eerst helemaal door en voer hem dan uit.**

- Stap 1** Schakel alle audio(visuele) apparatuur uit, zoals radio / tv / pc / phone / i-pod etc.
- Stap 2** Ga ontspannen zitten of liggen op een rustige plaats.
- Stap 3** Doe je ogen dicht, voel hoe je zit of hoe je ligt en concentreer je op je ademhaling. Adem in door je neus en adem uit door je mond.
- Stap 4** Blijf je op je ademhaling concentreren. Als je gedachten afdwalen, focus je opnieuw op je ademhaling.
- Stap 5** Houd dit een minuut of tien vol. Ervaar de rust.
- Stap 6** Open je ogen en probeer de rust vast te houden.
- Stap 7** Bedenk hoe het was voor jou om deze oefening te doen.