

Reflecteren: de basis

Op weg naar bewust en bekwaam handelen

Mirjam Groen

Derde druk



Noordhoff Uitgevers

Reflecteren: de basis

Op weg naar

bewust en bekwaam handelen

Mirjam Groen

Derde druk

Noordhoff Uitgevers Groningen/Houten

Ontwerp omslag: Rocket Industries

Omslagillustratie: Getty Images

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

Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die desondanks onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteur(s), redactie en uitgever geen aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen van de opgenomen gegevens houden zij zich aanbevolen.

1/16



© 2015 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.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.stichting-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) 978-90-01-87608-1

ISBN 978-90-01-84617-6

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)

Voorwoord bij de tweede editie (2010)

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 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 gebruikgemaakt 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.

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 hier toe 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.noordhoff.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

Voorwoord bij de derde editie

In het publieke domein klinkt de roep om reflectie op het handelen steeds luider. Aanleiding vormt het gedrag van een aantal mensen aan de top van grote bedrijven, organisaties en projecten, dat vragen oproept over de juistheid en zuiverheid van professioneel handelen. Hun gedrag raakt de omgeving. De twijfels hierover brengen niet alleen onrust en onvrede op de werkvloer teweeg, maar ook in de samenleving en politiek. De consequenties van onjuist en onzuiver handelen reiken verder dan 'de eigen kring'. Om die reden en vanwege de bescherming van de professional in zijn dagelijkse beroepsuitoefening, is het essentieel dat hij kan reflecteren op zijn handelen. De consequenties van juist en zuiver handelen reiken namelijk óók verder dan de eigen kring. Een kritisch reflectieve beroepshouding, in samenwerking met andere professionals uitgeoefend, door elkaar te bevragen op gedrag en argumentatie voor dat gedrag, zal niet alleen bijdragen aan de eigen professionaliteit, maar (indirect) ook aan het welbevinden van de samenleving als geheel. Dit boek hoopt daar op bescheiden wijze aan bij te dragen, door het fundament te leggen voor alle toekomstig professionals.

De derde editie van *Reflecteren: de basis* bevat extra informatie over diversiteit. Er is een beknopte aanvulling op de theorie in hoofdstuk 4. Nieuw is de toevoeging van deel vier, dat een verdieping van de behandelde stof geeft door in te gaan op professionaliteit. Een aantal voorbeeldcasussen uit diverse beroepsdomeinen is beschikbaar. Ze zijn aangedragen door professionals uit de beroepspraktijk en overgenomen uit een andere publicatie, *Effectief handelen door reflectie*. Ook is in deel vier een handzaam instrument opgenomen om reflectie tussen (aankomend) professionals in de praktijk vorm te geven, het zogenoemde 'Transfermodel', ontwikkeld door Anja Kastrup Jensen. Ik ben haar zeer erkentelijk voor het beschikbaar stellen van dit model voor deze uitgave.

Ik dank opnieuw de docenten en studenten die mij van feedback hebben voorzien en van wie ik steeds weer leer. Ik nodig eenieder uit vooral feedback te blijven geven! Tevens dank ik Marieke Gierveld en Trijnnnet Oomkens van Noordhoff Uitgevers voor de waardevolle ondersteuning bij de totstandkoming van deze derde editie. Tot slot dank aan Erric, Amy, Jasmijn en Denise; voor de weg die we met elkaar bewandelen, de rustmomenten daarin én de heerlijke koffie waarvan jullie mij voorzien!

Mirjam Groen
Voorjaar 2015

Inhoud

Inleiding/studiewijzer 8

DEEL 1

Kennismaking 13

1 Reflecteren, een praktijkvoorbeeld 15

- 1.1 Reflectievragen door de ik-persoon 17
 - 1.2 Wanneer stel ik deze vragen? 20
 - 1.3 Eigen gedrag onder de loep nemen 21
 - 1.4 Bewustwording 21
 - 1.5 Betekenisvolle situatie 22
 - 1.6 Vragen stellen 23
 - 1.7 Het belang van vragen stellen aan jezelf 24
- Samenvatting 26
Opdrachten 27

2 Het begrip reflecteren: doel, betekenis en gebruik 31

- 2.1 Reflecteren volgens het woordenboek 33
 - 2.2 Het doel van reflecteren 33
 - 2.3 Uitstapje naar de filosofie 34
 - 2.4 Relatie met het social casework 35
 - 2.5 Supervisie 36
 - 2.6 Reflecteren: een beroepsvaardigheid 37
 - 2.7 Belang van reflectie 39
 - 2.8 Relatieafhankelijkheid 41
 - 2.9 Reflecteren: een actueel begrip 41
- Samenvatting 44
Opdrachten 45

3 Het vermogen te reflecteren 49

- 3.1 Reflectievermogen 51
 - 3.2 Abstract denken 51
 - 3.3 Adolescentie 52
 - 3.4 Cognitieve ontwikkeling 52
 - 3.5 Sociale cognitie 54
 - 3.6 Diversiteit 55
- Samenvatting 58
Opdrachten 59

DEEL 2

Theoretisch kader 63

4 Theorieën over reflecteren 65

- 4.1 Leren en reflecteren 67
- 4.2 Reflecteren in de beroepspraktijk 71
- 4.3 Het reflectieproces 74
- 4.4 Het reflectieproces in de praktijk 81
- 4.5 Reflecteren: omschrijving en stappenplan 85
 - Samenvatting 87
 - Opdrachten 89

5 Beheersingsniveaus van reflecteren 93

- 5.1 De niveaus van reflectievaardigheid 95
- 5.2 Beheersingsniveau per fase 96
 - Samenvatting 105
 - Opdrachten 106

DEEL 3

Praktijk 109

6 Reflecteren in de praktijk 111

- 6.1 Bewustwording door gevoelssignaal 113
- 6.2 Reflectievragen door de ik-persoon 114
- 6.3 Bereidheid vragen te stellen 115
- 6.4 Verwoorden 115
- 6.5 Manieren van verslaglegging 116
 - Samenvatting 126
 - Opdrachten 127

7 Hulpmiddelen bij reflectie 129

- 7.1 De ander 131
- 7.2 Veiligheid en vertrouwen 131
- 7.3 Hulpmiddelen en werkvormen 134
 - Samenvatting 140
 - Opdrachten 141

8 Voorwaarden, vaardigheden en attitudes voor reflectie 145

- 8.1 Voorwaarden voor reflectie 147
- 8.2 Vaardigheden voor reflectie 148
- 8.3 Attitudes voor reflectie 150
 - Samenvatting 152
 - Opdrachten 153

9 Kritische analyse van eigen verslag 155

- 9.1 Aandachtspunten voor het verslag: persoon en situatie 157
- 9.2 Aandachtspunten voor het verslag: weergave van informatie 161
- 9.3 Checklist: vereisten voor reflectie 165
 - Samenvatting 166
 - Opdrachten 167

DEEL 4

Verdieping 169

10 Professionaliteit 171

- 10.1 Professionaliteit 173
- 10.2 Beroepsethiek 176
- 10.3 Integriteit 179
- 10.4 Dilemma 180
- 10.5 Handreiking: omgaan met dilemma 181
 - Samenvatting 183
 - Opdrachten 184

11 Professionals in de beroepspraktijk 187

- 11.1 Werken in een organisatie 189
- 11.2 Professionele betekenisvolle situatie: een casus 190
- 11.3 Professionele betekenisvolle situaties: dilemma's en vragen uit de praktijk 191
- 11.4 Reflectiemodel: verdieping in de beroepspraktijk 208
 - Samenvatting 210
 - Opdrachten 211

Literatuur 212

Bijlage 1 Leerstijlentest Kolb 217

Bijlage 2 Hbo-kwalificaties 222

Over de auteur 223

Illustratieverantwoording 224

Register 225

Inleiding/studiewijzer

In deze inleiding/studiewijzer lees je wat dit boek je te bieden heeft, zowel praktisch als theoretisch. In het boek zul je vaak lezen over 'de cliënt'. Afhankelijk van het beroep waarvoor je studeert, kun je bijvoorbeeld ook lezen: collega, klant, patiënt, werknemer, leerling of gesprekspartner. Het gaat om 'de ander'. Dit boek is bedoeld voor een bredere doelgroep dan alleen hulpverleners. Het richt zich op beginnend professionals die studeren voor relatiegerichte beroepen, bijvoorbeeld in onderwijs en verpleegkunde. Maar ook beginnend professionals in andere sectoren, zoals communicatie, management, recht, techniek, ICT en sport, vormen de doelgroep. In elk beroep heb je als professional een werkrelatie met de ander. Of dit nu je collega, je baas of je klant is, het is fijn als je je eigen gedrag in relatie tot die ander kunt beschouwen. En dat doe je als je reflecteert.

Het boek heeft een heldere structuur. Het bestaat uit vier delen, met in totaal elf hoofdstukken, waarin je als beginner door de theorie en praktijk wordt geleid. Je krijgt handreikingen om het reflecteren te leren. Aan het eind van het boek heb je, met je medestudenten en onder begeleiding van je docent, zodanig met de leerstof geoefend, dat je zeker in staat bent tot een reflectie op het beginniveau.

Deel 1 Kennismaking

Van onbewust onbekwaam...

In het eerste deel van dit boek maak je kennis met de vaardigheid 'reflecteren' via praktijkvoorbeelden, achtergrondinformatie over de oorsprong en het belang van reflecteren voor professionals. Door de voorbeelden ervaar je direct hoe je reflectief kunt denken en welke vragen je hiervoor aan jezelf kunt stellen. Waarom dat voor jou als student en beginnend beroepsbeoefenaar belangrijk is, lees je in de daaropvolgende hoofdstukken. Tevens krijg je daarin achtergrondinformatie over hoe het reflecteren zich heeft ontwikkeld in de professionele wereld.

Deel 2 Theorie

... via bewust onbekwaam...

In deel 2 staat de theorie centraal. Het biedt je een conceptuele basis bij de vraag wat reflecteren nu precies is. Je ontdekt dat reflecteren onder andere een manier van leren is, oftewel een leerstijl of een leervoorkeur. Een aantal reflectiemodellen plus een stappenplan verhelderen het reflectieproces. Dat het reflecteren ook een vaardigheid is, impliceert dat daarin verschillende beheersingsniveaus te onderscheiden zijn. Hiervan krijg je een

overzicht, dat je helpt te bepalen wat je al beheerst en waaraan je (meer) aandacht zou kunnen besteden.

Deel 3 Praktijk

... en bewust steeds iets bekwamer...

Deel 3 richt zich echt op de praktijk van het reflecteren in het onderwijs. Hoe doe je dat nu zelf? Met voldoende achtergrondinformatie, praktische voorbeelden en uitgevoerde opdrachten in je rugzak, ga je nu concreet aan het werk. Je zet het geleerde om in de reflecties die de opleiding van je vraagt. Meestal is dat in de vorm van een verslag. Je krijgt drie voorbeeldverslagen te zien. Verslaglegging is een middel om de vaardigheid reflecteren te ontwikkelen en het reflectieproces vorm te geven. Het is geen doel op zich.

Met behulp van de behandelde modellen en het stappenplan kun je invulling geven aan het reflectieverslag: het bewust worden van een betekenisvolle gebeurtenis via het gevoelssignaal; deze benoemen; met behulp van vragen onderzoeken; en na analyse en conclusie, verwerken tot een nieuw handelingsrepertoire. Hier ligt de bron voor het verwoorden van je reflecties in een verslag.

Met voorgaande heb je de basis te pakken van reflectie die in de opleiding van je wordt gevraagd. Die basis heb je nodig om je verder te kunnen ontwikkelen en te kunnen uitgroeien tot een reflectieve professional.

Deel 4 Verdieping

... op weg naar bewust en bekwaam!

Dit laatste deel gaat in op enkele aspecten uit het leven van de professional, de positie die jij door je studie ook hoopt te bereiken. De essentie van het reflecteren, het nadenken over het eigen (professioneel) handelen om dit te optimaliseren, komt in dit verdiepende deel 4 tot uitdrukking in het bespreken van integriteit en professionele dilemma's. Een aantal waarheidsgetrouwe casussen van reflecterende professionals laat zien welke vragen en dilemma's je kunt tegenkomen in de brede beroepspraktijk. Je krijgt een handzaam reflectiemodel aangereikt dat je samen met je medestudenten of collega's kunt gebruiken om jullie professioneel handelen in de praktijk te optimaliseren.

De hoofdstukken

Elk 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 zogenaemde bad practice en een good practice: een fout voorbeeld en een goed voorbeeld.

In een beknopte analyse van de bad practice staat aangegeven wat de valkuilen bij het reflecteren zijn. Hieruit kun je zelf destilleren hoe je het anders kunt doen. De analyse verwijst naar hoofdstuk 9, waarin de aandachtspunten voor jou op een rij zijn gezet. Deze vormen de leidraad om tot een good practice te komen.

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. 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 valkuilen herkennen, waardoor je ze kunt voorkomen in je eigen reflecties.

Aan het eind van elk hoofdstuk vind je, naast een samenvatting, 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. 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 die je van hen ontvangt.

Tot slot

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 minder eenvoudig voor je om alle aspecten van die situatie en de wijze waarop jij je daarin hebt gedragen, terug te halen.

Veel succes!!



DEEL 1

Kennismaking

- 1 **Reflecteren, een praktijkvoorbeeld 15**
- 2 **Het begrip reflecteren: doel, betekenis en gebruik 31**
- 3 **Het vermogen te reflecteren 49**

In het eerste deel van dit boek maak je kennis met de vaardigheid 'reflecteren'. Aan de hand van praktijkvoorbeelden ervaar je direct hoe je reflectief kunt denken en welke vragen je hiervoor aan jezelf kunt stellen. Waarom dat voor jou als student en beginnend beroepsbeoefenaar belangrijk is, lees je in de daaropvolgende hoofdstukken. Tevens krijg je daarin achtergrondinformatie over hoe het reflecteren zich heeft ontwikkeld in de professionele wereld en wat er bij jou als persoon voor nodig is om deze vaardigheid te kunnen ontwikkelen.



OVERIGENS
IS HET EEN BEWIJS
VAN EEN GOED VERSTAND,
WANNEER DE MENS WEET
HOE HIJ GOEDE VRAGEN
MOET STELLEN.

1

Reflecteren, een praktijkvoorbeeld

- 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 17

Gedrag 18

Interpreteren 18

Ijsberg van McLelland 19

Reflectie vooraf 21

Reflectie in actie 21

Reflectie achteraf 21

Bewustwording 21

Gevoelssignaal 21

Betekenisvolle situatie 22

Onderzoeken 22

Vragen stellen 23

Open vragen 23

Gesloten vragen 23

Verbredende vragen 23

Verdiepende vragen 23

Doorvragen 23

Vraagwoorden 24

Belang van vragen stellen 24

Zelfkennis 25

Zelfinzicht 25

Rijden onder invloed

1

John en Marijke (18) hebben een jaar verkeer 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.

Je handelen in het dagelijks leven vindt grotendeels onbewust plaats. Door het stellen van vragen probeer je erachter te komen wat je drijfveren zijn. Je reflecteert door het stellen van vragen. Een voorwaarde voor reflectie is dat je je bewust bent van een betekenisvolle situatie, en dat je bereid bent om kritisch naar je eigen gedrag in die situatie te kijken. Door het stellen van vragen aan jezelf, geef je je de gelegenheid om je gedachten en gevoelens omtrent die situatie te ordenen.

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 te vinden.

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 cursief gedrukte vragen gaan over haar

eigen gedrag. Die 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 afspeelen, zoals denken, voelen en dromen.

Deze niet-waarneembare 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, 2013). 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.

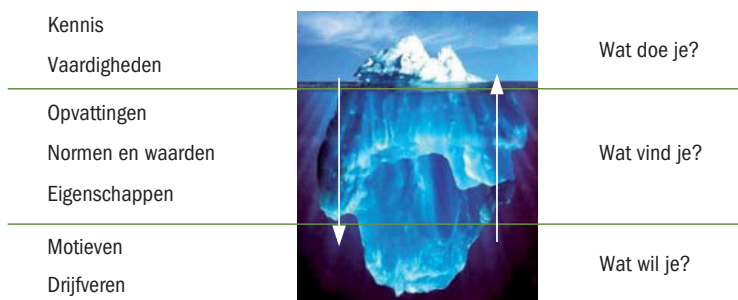
In de psychologie is erg veel onderzoek gedaan naar gedrag en de oorzaken daarvan. Rigter (2008) heeft een poging gedaan te definiëren wat psychologie inhoudt. Hij zegt:

'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

FIGUUR 1.1 Ijsberg van McClelland



Bron: McClelland, 1961

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 onderwaterdeel.

DE VOLKSKRANT, 1 NOVEMBER 2014

‘Ik zet mijn leven op het spel voor mijn overtuiging’

DOOR IGOR ASSELBERGS, KARATE-INSTRUCTEUR TE AMSTERDAM

In het Twistgesprek tussen Henk Müller en Marie Rosenkrantz Lindegaard (O&D, 30 oktober) stelt Lindegaard dat je nooit weerstand moet bieden bij geweld. Een poosje geleden sloegen twee zeer agressieve types een onschuldige voorbijganger in elkaar. Ik was er vlakbij en sprong ertussen. Wat er verder gebeurde is minder relevant, maar laat ik zeggen dat de aanvallers na afloop eerst door de politie naar het ziekenhuis werden gebracht alvorens in een cel te verdwijnen. Bij mezelf viel de schade wel mee en het slachtoffer hield er gelukkig ook weinig aan over.

Bij thuiskomst verweet mijn vrouw me – terecht – dat ik mijn leven op het spel had gezet. Ik heb me ook moeten verantwoorden bij de rechter, maar werd vrijgesproken van iedere schuld. Mijn ‘geluk’ was dat een van de aanvallers een historie had van psychoses en zijn pillen niet had geslikt. Zou ik ooit weer zoiets doen?

Ja, ik zou de volgende keer zonder enige aarzeling weer mijn leven op het spel zetten om een volslagen onbekende te helpen. Ja, ik zou het risico nemen dat mijn kinderen opgroeien zonder vader. Ja, ik zou er misschien wel blijvend letsel aan overhouden. Ja, ik zou er misschien wel voor gestraft worden door de rechter.

Waarom?

Het gaat niet om die onbekende. Uiteindelijk gaat het alleen om mijzelf. Ik kan niet accepteren om in een wereld te leven waar iemand zomaar, zonder reden, in elkaar geslagen wordt. Ik kan en wil het niet ver-

dragen. Ik kan niet de wereld veranderen en beseft heel goed dat dergelijke dingen toch wel gebeuren. Maar dan niet in mijn directe omgeving. Niet vlak voor mijn neus. Ik zet mijn leven niet op het spel voor de gezondheid van een volslagen onbekende. Ik zet mijn leven op het spel voor mezelf, voor mijn eigen overtuiging die veel dieper gaat dan een potje knokken.

Naar mijn idee gaat het op dezelfde manier ook bij slachtoffers van overvallen vaak om een diepere overtuiging. Het gaat niet op de eerste plaats om die spullen. Het gaat om onrecht en onmacht. Persoonlijk zou ik nooit mijn leven wagen voor mijn spullen. Maar wel voor mijn diepste overtuigingen.

Dat neemt niet weg dat RAAK (rustig blijven, accepteren, afgeven en kijken) op zich een goed advies is bij een overval. Ik kan het iedereen aanraden. Maar de discussie zou moeten gaan over de verdediging van overtuigingen, niet de verdediging van spullen. Bovendien, een pijnlijke bijwerking van RAAK is dat soms veel mensen rustig staan te kijken bij de vreselijkste gebeurtenissen en die accepteren zonder in te grijpen.

Dat gebeurde ook in mijn geval. Het incident veroorzaakte een hele oploep, midden in de stad, maar de enige die ingreep was ik. Het voelde, om het op zijn Hollands te zeggen, behoorlijk lullig dat in de hele menigte mensen die gezamenlijk makkelijk de aanvallers hadden kunnen tegenhouden, niemand een poot uitstak om te helpen. Het is menselijk gedrag, maar daarom hoeven we het nog niet aan te moedigen.

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. Zijn gedrag kun je slechts interpreteren, dat wil zeggen: een eigen uitleg geven aan dat wat je waarneemt.

Kennelijk leggen mensen 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.

Duidelijkheid
over eigen
functioneren

Interpreteren

Kritisch kijken
naar eigen
gedrag

1

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 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).

Bereidheid

Betekenisvolle
gebeurtenissen

Betekenisvolle
situaties

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 John de opvatting van zijn vrienden deelt dat Richard maar een borrel moet nemen. Deze druipt in tegen hun mening dat je niet moet 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.

Indicator Het gevoelssignaal is een indicator voor een betekenisvolle situatie. Voor jou als student is het heel belangrijk dat je deze vertaalslag kunt maken: het omzetten van een (prettig of onprettig) gevoel naar 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

Vaardigheid

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. In de nieuwe situatie worden als het ware de overeenkomsten met een eerder opgedane ervaring 'herkend'. 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 en 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.

Eigen gedrag centraal

Onderzoeken

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. (Zie het kader Vraagwoordvragen.) 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). Wanneer je gesloten vragen blijft stellen, zul je ontdekken dat je niet of nauwelijks kunt verdiepen.

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. Een voorbeeld van de verschillende vragen vind je in tabel 1.1.

Open vragen

Gesloten vragen

Verbreden

Verdiepen

Doorvragen

TABEL 1.1 Voorbeeld open en gesloten vragen

Vraag		Antwoord	Verbredende vraag	Verdiepende vraag
Open vraag	Wat heb je vandaag allemaal gedaan?	Eerst ben ik naar de stad geweest, daar heb ik een nieuwe jeans gekocht. Daarna ben ik met de jongens wat gaan drinken en aan het eind van de middag moest ik een wedstrijd spelen, basketbal.	En wat heb je 's avonds nog ondernomen?	Hoe is de basketbalwedstrijd verlopen?
Gesloten vraag	Ben je nog naar de stad geweest?	Nee.	Heb je misschien gevoetbald?	?

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 de beweegredenen voor je gedrag in die situatie te onderzoeken.

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 meegerezen. 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 aanbrenge in het antwoord, kan Marijke zichzelf stellen als ze begint met een open vraag, bijvoorbeeld: *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. Je kunt nuanceringen aanbrenge 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.

Nieuwsgierig

Een aanwijzing die zeker niet mag ontbreken in het advies om vragen te stellen aan jezelf, is: Wees nieuwsgierig! In dit geval: wees nieuwsgierig naar je eigen gedrag, naar 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 je eigen gedrag, leidt tot inzicht. Dat kun je weer heel goed gebruiken om het gedrag van andere mensen te begrijpen!

Inzicht

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, ga je nu benoemen. Je helpt jezelf je gedrag te expliciteren. Je geeft jezelf antwoorden en daarmee leg je 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 de gelegenheid geeft 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 misschien een andere houding

Ordenen

Bewustwording

Expliciteren

Vooraf nadenken

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 (anticiperen).

Zoals 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 je rol als 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.

Zelfkennis
Zelfinzicht

Samenvatting

1

-
- ▶ Reflecteren begint met terugkijken naar eigen gedrag in een betekenisvolle situatie.
 - ▶ Je wordt je bewust van een betekenisvolle situatie door een gevoelssignaal.
 - ▶ Een gevoelssignaal is een innerlijke aanwijzing dat een situatie die zich voordoet, je op een bepaalde manier raakt.
 - ▶ 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 een betekenisvolle situatie.
 - ▶ Open vragen geven je de meeste informatie.
 - ▶ Gedrag is een samenstel van waarneembare handelingen en niet-waarneembare processen.
 - ▶ Een onderzoekende houding en nieuwsgierigheid naar eigen gedrag leidt tot zelfkennis en zelfinzicht.
 - ▶ Zelfkennis en (zelf)inzicht bevorderen het begrip van het gedrag van anderen.
 - ▶ Vaardigheden voor reflectie zijn:
 - herkennen gevoelssignaal
 - het herkende gevoelssignaal koppelen aan de situatie die zich voordoet of voordeed (bewustwording van betekenisvolle situatie)
 - vragen stellen
-

Opdrachten

1.1 Bewustwording

- 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.
- 2 Op dat gekozen dagdeel probeer je je heel erg bewust te zijn van alles wat je denkt en voelt.
- 3 Registreer voor jezelf bijzondere gevoelens en gedachten.
- 4 Registreer het (kleine) voorval of de gebeurtenis die daarbij hoort.
- 5 Maak hiervan een kleine notitie op een kladblok of onthoud het op een andere manier. Zorg er in elk geval voor dat je de ervaring na dit dagdeel terug kunt halen in je herinnering!
- 6 Na het betreffende dagdeel ga je alleen op een rustige plaats zitten.
- 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

- 1 Doe oefening 1 om een situatie te selecteren of neem een recente situatie in gedachten waarin je je prettig of onprettig voelde of anderszins. Het gaat erom dat je een concrete situatie in je hoofd hebt.
- 2 Zoek een rustige plaats op waar je alleen kunt zijn.
- 3 Schrijf over jouw gedrag in de gekozen situatie zeven vragen op papier die beginnen met een vraagwoord. (Zie het kader Vraagwoordvragen in dit hoofdstuk.)
- 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 en daarna:

- 5 Onderzoek of je een samenhang kunt ontdekken tussen jouw gedrag en de reacties van anderen daarop.

1.4 Gevoelens

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

1.5 Oefening in rust

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

- 1 Schakel alle audio(visuele) apparatuur uit, zoals radio/tv/pc/smartphone/tablet/i-pod etc.
- 2 Ga ontspannen zitten of liggen op een rustige plaats.
- 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.
- 4 Blijf je op je ademhaling concentreren. Als je gedachten afdwalen, focus je opnieuw op je ademhaling.
- 5 Houd dit een minuut of tien vol. Ervaar de rust.
- 6 Open je ogen en probeer de rust vast te houden.
- 7 Bedenk hoe het was voor jou om deze oefening te doen.

1.6 Kritische vragen

- 1 Lees het artikel in paragraaf 1.1: 'Ik zet mijn leven op het spel voor mijn overtuiging'.
- 2 Bespreek de casus met je medestudenten en beantwoord de volgende vragen:
 - Welke overtuiging heeft de schrijver?
 - Welke overtuiging heb jij?
 - Welke waarden vind jij belangrijk?
 - Hoe zou jij reageren in een dergelijke situatie?
 - Welke argumenten heb je daarvoor?
- 3 Organiseer tegenspraak: stel kritische vragen over de uitspraken van de ander.