

Reflecteren: de basis

Op weg naar bewust en
bekwaam handelen



Noordhoff

Mirjam Groen

5^e editie

Reflecteren: de basis

Op weg naar bewust en
bekwaam handelen

Mirjam Groen

Vijfde editie

Noordhoff

Ontwerp omslag: Michiel Uilen
Omslagillustratie: Aleshyn_Andrei (Shutterstock)
Illustratie p. 63: Movisie

Eventuele op- en aanmerkingen over deze of andere uitgaven kunt u richten aan:
Noordhoff Uitgevers bv, Afdeling Hoger Onderwijs, Antwoordnummer 13, 9700 VB
Groningen of via het contactformulier op www.mijnnoordhoff.nl.

De informatie in deze uitgave is uitsluitend bedoeld als algemene informatie. Aan deze informatie kunt u geen rechten of aansprakelijkheid van de auteur(s), redactie of uitgever ontleen.



0 / 24

© 2024 Noordhoff Uitgevers bv, Groningen/Utrecht, Nederland.

Deze uitgave is beschermd op grond van het auteursrecht. Wanneer u (her)gebruik wilt maken van de informatie in deze uitgave, dient u vooraf schriftelijke toestemming te verkrijgen van Noordhoff Uitgevers bv.

This publication is protected by copyright. Prior written permission of Noordhoff Uitgevers bv is required to (re)use the information in this publication.

ISBN(ebook) 978-90-01-07937-6
ISBN 978-90-01-07936-9
NUR 740

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 vijfde editie

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. Dit is voor de doelgroep van adolescenten studenten al ingewikkeld genoeg.

Het is belangrijk om hen hiertoe wel uit te dagen. Onderzoek van Aukes wijst uit dat ervaringsleren met gerichte ondersteuning in een specifiek lesprogramma een positief effect heeft op de groei van het reflectievermogen van studenten die daaraan deelnemen.

Reflecteren is een vaardigheid die – hoewel het altijd gaat om de persoonlijke 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 studenten werkelijk begeleiden in het leren reflecteren en hen hierin niet ‘alleen laten’ is een voorwaarde voor die ontwikkeling.

In het publieke domein blijft de roep om reflectie klinken. Juistheid en zuiverheid van professioneel handelen worden gevraagd. Gedrag van professionals raakt de omgeving. Twijfels over dit gedrag brengen niet alleen onrust en onvrede teweeg op de werkvloer, maar ook in de samenleving en de politiek. De consequenties van onjuist en onzuiver handelen reiken verder dan ‘de eigen kring’. Om deze reden is het essentieel dat een professional reflecteert op eigen handelen. Een tweede reden is de bescherming en de ontwikkeling van de professional zelf. De consequenties van juist en zuiver handelen reiken namelijk óók verder dan de eigen kring. Een kritisch reflectieve beroepshouding, elkaar bevragen op gedrag en argumentatie voor dat gedrag, draagt bij aan de eigen professionaliteit én (indirect) aan het welbevinden van de samenleving. Dit boek hoopt daaraan op bescheiden wijze bij te dragen, door het reflectiefundament te leggen voor alle toekomstige professionals.

De vijfde editie van *Reflecteren: de basis* handhaaft de hoofdstukindeling en is geactualiseerd. Onder meer diversiteit en digitalisering krijgen meer aandacht. Voor uiteenlopende beroepsgroepen tref je in het boek en op studiemeester nieuwe praktijksituaties, dilemma’s, aansprekende artikelen en opdrachten aan. *Reflecteren: de basis* wil een inclusief boek zijn met situaties waarin een student zich kan herkennen. Mocht je hierover feedback willen geven, laat het mij weten!

Over de aanspreekvorm het volgende: waar in de tekst zij wordt geschreven, kan ook hij worden gelezen of elke andere vorm, ongeacht genderhokjes. Voor de leesbaarheid hanteer ik geen opsomming van persoonsvormen.

Dank aan de studenten, docenten en professionals die mij voor deze vijfde editie hebben voorzien van feedback, actuele praktijksituaties en dilemma's. Jullie bijdrage is zeer waardevol voor huidige (en toekomstige) beroepsbeoefenaren. De lezers van dit boek nodig ik uit ideeën te blijven aandragen en vooral feedback te blijven geven. Veel lees- en leerplezier!

Mirjam Groen
Voorjaar 2024

Inhoud

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 Betekenisvolle situatie 21
 - 1.4 Bewustwording en gevoelssignaal 21
 - 1.5 Eigen gedrag centraal stellen 23
 - 1.6 Vragen stellen 24
- Samenvatting 27
Opdrachten 28

2 Reflecteren: doel, betekenis en gebruik 33

- 2.1 Het doel van reflecteren 35
 - 2.2 Een uitstapje naar de filosofie 35
 - 2.3 Supervisie en interventie 38
 - 2.4 Reflecteren: een beroepsvaardigheid 40
 - 2.5 Het belang van reflectie 42
 - 2.6 Relatieafhankelijkheid en samenwerking 45
 - 2.7 Reflecteren: actueel, toekomstgericht en actiegericht 46
- Samenvatting 49
Opdrachten 50

3 Het vermogen om te reflecteren 55

- 3.1 Reflectievermogen 57
 - 3.2 Abstract denken 57
 - 3.3 Adolescentie 58
 - 3.4 Diversiteit 62
- Samenvatting 69
Opdrachten 70

DEEL 2

Theoretisch kader 75

- 4 Theorieën over reflecteren 77**
 - 4.1 Leren en reflecteren 79
 - 4.2 Reflecteren in de beroepspraktijk 83
 - 4.3 Het reflectieproces 87
 - 4.4 Het reflectieproces in de praktijk: Lonneke 95
 - 4.5 Reflecteren: omschrijving en stappenplan 100
 - Samenvatting 102
 - Opdrachten 103

- 5 Beheersingsniveaus van reflecteren 107**
 - 5.1 De niveaus van reflectievaardigheid 109
 - 5.2 Beheersingsniveau per fase 110
 - Samenvatting 118
 - Opdrachten 119

DEEL 3

Praktijk 123

- 6 Reflecteren in de praktijk 125**
 - 6.1 Bewustwording door gevoelssignaal 127
 - 6.2 Reflectievragen door de ik-persoon 128
 - 6.3 Bereidheid om vragen te stellen 129
 - 6.4 Verwoorden 129
 - 6.5 Manieren van verslaglegging 130
 - Samenvatting 140
 - Opdrachten 141

- 7 Hulpmiddelen bij reflectie 145**
 - 7.1 De ander 147
 - 7.2 Veiligheid en vertrouwen 147
 - 7.3 Hulpmiddelen en werkvormen 149
 - Samenvatting 157
 - Opdrachten 158

- 8 Voorwaarden, vaardigheden en attitudes voor reflectie 163**
 - 8.1 Voorwaarden voor reflectie 165
 - 8.2 Vaardigheden voor reflectie 166
 - 8.3 Attitudes voor reflectie 168
 - Samenvatting 169
 - Opdrachten 170

- 9 Kritische analyse van eigen verslag 173**
 - 9.1 Persoon en situatie 175
 - 9.2 Weergave van informatie 179
 - 9.3 Checklist: vereisten voor reflectie 183
 - Samenvatting 185
 - Opdrachten 186

DEEL 4

Verdieping 189

10 Professionaliteit 191

- 10.1 Professionaliteit 193
- 10.2 Beroepsethiek 196
- 10.3 Integriteit 198
- 10.4 Dilemma 201
- 10.5 Handreiking: omgaan met een dilemma 203
 - Samenvatting 205
 - Opdrachten 206

11 Professionals in de beroepspraktijk 209

- 11.1 Werken in een organisatie 211
- 11.2 Professionele betekenisvolle situatie: een casus 211
- 11.3 Dilemma's en vragen uit de praktijk 213
- 11.4 Transfermodel: verdieping in de beroepspraktijk 219
 - Samenvatting 221
 - Opdrachten 222

Literatuur 224

Over de auteur 229

Register 230

Studiewijzer

In deze studiewijzer lees je wat dit boek je te bieden heeft, zowel praktisch als theoretisch. De termen professional en cliënt zul je regelmatig tegenkomen. Afhankelijk van het beroep waarvoor je studeert kun je in plaats van cliënt ook lezen: collega, klant, patiënt, werknemer, leerling of gesprekspartner. Het gaat om 'de ander'. Dit boek richt zich op een brede doelgroep van beginnend professionals, bijvoorbeeld in de (para)medische wereld, de techniek, zorg en welzijn of de juridische en zakelijke branche. In elk beroep heb je een werkrelatie met de ander. 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. Deze leiden je door de theorie en de praktijk van het reflecteren. Je krijgt voorbeelden, oefeningen en stappenplannen om het reflecteren te leren. Je brengt dit leerproces vanaf hoofdstuk 1 direct op gang. Aan het eind van elk hoofdstuk staan namelijk praktische opdrachten, waarmee je vaardigheden voor reflectie oefent. De figuur bij de opdrachten toont steeds welke fase van de reflectie je dan aan het trainen bent. Je oefent met je medestudenten en onder begeleiding van je docent zodanig met de leerstof, dat je aan het eind van het boek 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'. Met behulp van praktijkvoorbeelden en opdrachten ervaar je direct hoe je reflectief kunt denken en welke vragen je aan jezelf kunt stellen. Waarom dat voor jou als aankomend professional belangrijk is, lees je in de daaropvolgende hoofdstukken.

Deel 2 Theoretisch kader

... via bewust onbekwaam...

In deel 2 staat de theorie centraal. Die biedt je een conceptuele basis bij de vraag wat reflecteren nu precies is. Je ontdekt dat reflecteren een manier van leren is, oftewel een leerstijl of leervoorkeur. Enkele reflectie-modellen plus een stappenplan verhelderen dit leerproces. Dat reflecteren ook een vaardigheid is, impliceert dat er verschillende beheersingsniveaus te onderscheiden zijn. Hiervan krijg je een overzicht. Daarmee bepaal je wat je al beheerst en waaraan je nog aandacht kunt besteden in je reflectie.

Deel 3 Praktijk

... en bewust steeds iets bekwamer...

Deel 3 richt zich nog meer op de praktijk van het reflecteren in het onderwijs. Hoe doe je dat? Met de bagage uit deel 1 en 2 ga je concreet aan het werk. Je zet het geleerde om in een reflectie. De opleiding vraagt meestal om een verslag. Je krijgt daarom drie voorbeeldverslagen te zien en je schrijft je verslag met behulp van een reflectiemodel en een stappenplan. Hierdoor ontwikkel je je reflectievaardigheid verder. Het verslag is een middel en geen doel op zich.

Het reflectieverslag omvat: het bewust worden van een betekenisvolle situatie door het gevoelsignaal; deze ervaring benoemen; met behulp van vragen onderzoeken, analyseren en betekenis geven aan deze ervaring; en na de conclusie verwerken tot een nieuw handelingsrepertoire. Hiermee heb je de basis te pakken van de reflectievaardigheid die de opleiding van je vraagt. Die basis heb je nodig om je verder te ontwikkelen en te kunnen uitgroeien tot een reflectieve professional.

Deel 4 Verdieping

... op weg naar bewust en bekwaam!

Het verdiepende laatste deel gaat in op aspecten uit het leven van de professional, de positie die je 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 deel 4 tot uitdrukking in het bespreken van integriteit en professionele dilemma's. Casussen uit de beroepspraktijk tonen vragen en dilemma's die je kunt tegenkomen in je werk. Je krijgt bovendien een handzaam reflectiemodel aangereikt dat je met je medestudenten of collega's kunt gebruiken om jullie professioneel handelen in de praktijk te bespreken.

De hoofdstukken

Elk hoofdstuk opent met een casus die is aangedragen door studenten en professionals, waarin de ik-persoon nadenkt over het eigen handelen in een situatie uit het dagelijks leven. De gedachten van de ik-persoon zijn op twee manieren weergegeven: een zogenoemde bad practice en een good practice: een fout en een goed voorbeeld. Elke beknopte analyse van de bad practice beschrijft de valkuilen bij het reflecteren, die in hoofdstuk 9 nader worden besproken. Ook zijn in de casus de aandachtspunten voor een goede reflectie op een rij gezet. De openingscasussen laten zien hoe ook jij kunt nadenken over alledaagse situaties en hoe je dat op een reflectieve manier kunt doen.

De casussen zijn géén voorbeelden van de verwerking in een reflectieverslag. 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 gaan herkennen, waardoor je die kunt voorkomen in je eigen reflecties. In hoofdstuk 4 is de openingscasus volledig uitgewerkt aan de hand van het reflectiemodel met tussenfasen. Aan het eind van elk hoofdstuk vind je een samenvatting en gerichte opdrachten. Deze nodigen je uit tot reflecteren op situaties uit het dagelijks

leven. Je traint hiermee je reflectievaardigheid, individueel of samen met anderen. Gedegen feedback van je docent daarbij is onmisbaar voor je leerproces. Dit geldt overigens ook voor feedback die je aan medestudenten geeft en die je van hen ontvangt.

Hoofdstuk 5 heeft een eigen karakter: het geeft een overzicht van de beheersingsniveaus van reflecteren. Wat verwacht de opleiding aan het begin van je studie van je? Welk niveau dien je tijdens de opleiding te bereiken? Waaraan dient je reflectie te voldoen? Die reflectie-eisen per niveau zijn voor je op een rij gezet. Beschouw het als een checklist waaraan je je reflectieniveau kunt toetsen: Wat beheers ik al? Wat heb ik nog te ontwikkelen? Je kunt het overzicht downloaden van het digitale leerplatform.

Het reflectieproces zie je terug in het reflectiemodel, dat op de uitvouwbare achterflap van het boek staat. Daarop vind je ook een checklist van vereisten voor reflectie. Wanneer je het boek leest, kun je het model en de checklist er gemakkelijk even bij pakken. Je hoeft dan niet steeds terug te bladeren. Bij de hoofdstukopdrachten zie je het reflectiemodel ook terug. Daar geeft het aan in welke fase je praktisch aan het oefenen bent.

Studiemeister

Studiemeister is het digitale leerplatform van Noordhoff. Op www.studiemeister.noordhoff.nl is ondersteunend materiaal te vinden bij dit boek. Verwijzingen naar studiemeister worden met een icoontje in de kantlijn aangegeven.



Tot slot

Jouw opleiding zal ongetwijfeld een aantal reflectieopdrachten verstrekken. Belangrijk is dat deze helder geformuleerd zijn en dat het reflecteren plaatsvindt binnen korte tijd na een gebeurtenis. Natuurlijk heb je tijd nodig om de ervaring te laten bezinken en er goed over na te denken. Als er echter lange tijd verstrijkt tussen de gebeurtenis en het moment waarop de reflectie plaatsvindt, is het lastig om aspecten van de situatie en je gedrag terug te halen. Reflecteer daarom kort na de gebeurtenis en leer ervan voor toekomstig handelen. Reflecteren is geen navelstaren. Het zorgvuldig doorlopen van het reflectieproces is actiegericht en toekomstgericht. Word een bewust bekwame professional!

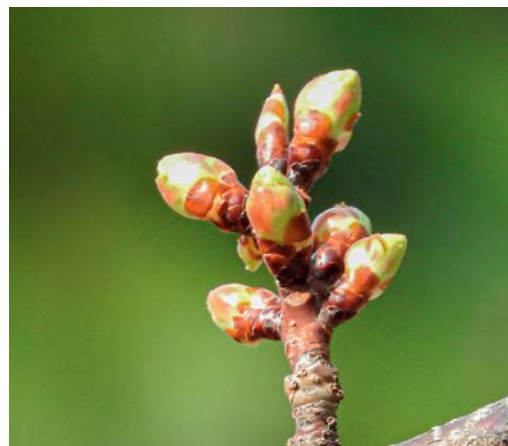
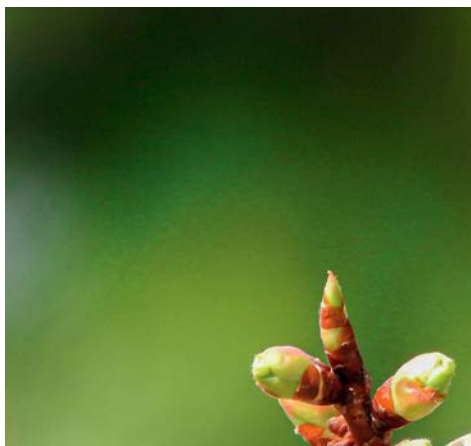
Veel succes!

DEEL 1

Kennismaking

- 1 **Reflecteren, een praktijkvoorbeeld** 15
- 2 **Reflecteren: doel, betekenis en gebruik** 33
- 3 **Het vermogen om te reflecteren** 55

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.



1

Reflecteren, een praktijkvoorbeeld

- 1.1 Reflectievragen door de ik-persoon
- 1.2 Wanneer stel ik deze vragen?
- 1.3 Betekenisvolle situatie
- 1.4 Bewustwording en gevoelssignaal
- 1.5 Eigen gedrag centraal stellen
- 1.6 Vragen stellen

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.

Nadenken over en achteraf reconstrueren van de situatie en je handelen is een fikse opgave – immers, waarom deed je zoals je deed? Dit boek leert je om bewust na te denken over je gedrag in alledaagse situaties, als oefening voor het nadenken over professionele situaties in je toekomstige werkpraktijk. Dit 'reflecteren' is vooral een kwestie van doen! Door te oefenen word je vaardig. En door dat niet alleen te doen, maar met je medestudenten, wordt het leuk!

Rijden onder invloed

1

John en Layla (beiden 18 jaar) daten ruim een jaar. John wil bij de politie en Layla volgt een opleiding tot verpleegkundige. Ze maken deel uit van een vriendenclub die gaat stappen.

Ze rijden met Sasha mee. Het is ontzettend gezellig in de stad. Iedereen heeft het naar de zin, behalve Sasha. Die heeft het idee dat de anderen, met een drankje op, veel meer lol hebben. De anderen vinden dat Sasha niet moet zeuren. Ze zeggen: 'Dan neem je toch een shotje? Wat kan jou dat schelen! Eentje maakt niets uit. En volgens mij mag je met twee glazen op nog wel achter het stuur!' John is het ermee eens. 'Met kauwgom ruik je het ook niet meer', zegt hij. Layla begrijpt niets van John. Die vindt toch ook dat een bob niet mag drinken? Toch gaat ze niet tegen haar vrienden in. Ze moet immers nog mee naar huis rijden. Het zit haar echter niet lekker.

Layla, de ik-persoon in deze casus, is heelhuids thuisgekomen. Sasha heeft wél twee shotjes 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 voelt Layla zich niet tof. Ze baalt van gisteravond en nog meer van John. Waarom heeft hij niet gezegd dat zij het er niet mee eens zijn? Dat Sasha 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 niets van! Je wist toch wat de afspraak was? Vind jij het een lekker idee om bij iemand in de auto te stappen die dronken is? Ik dacht dat jij er ook tegen was? En dat wil nou bij de politie!' John reageert met: 'Ach, hou toch op met zeuren. 't Is toch goed gegaan! Twee shotjes, dan ben je nog niet dronken. En wat heeft het ermee te maken dat ik bij de politie wil? Trouwens, als je het zo erg vond, waarom zei je er dan zelf niets van?'

Ze bekvechten door totdat John er genoeg van heeft en opstapt. Layla heeft nu 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. Dergelijke vragen kun je straks ook aan jezelf stellen. Ze helpen je op een onderzoekende manier naar je eigen handelen te kijken. Een eerste oefening hierin vind je op studiemeester.



1

Layla gaat er eens goed voor zitten. Ze snapt er helemaal niets meer van. Zo raar was het toch niet, wat ze heeft gezegd? Het ging over Sasha en tot overmaat van ramp heeft ze daardoor ruzie met haar eigen vriend! Layla onderscheidt twee situaties waarover ze wat langer wil nadenken:

- 1 de situatie van gisteravond rond het drankgebruik van Sasha
- 2 de ruzie van 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 Sasha

- Hoe kan het nou dat iedereen het goed vond dat Sasha een shotje nam?
- Waarom heeft niemand hem tegengehouden?
- Kan Sasha geen lol hebben zonder drank?
- Wil ik nog wel zo'n vriend hebben?
- Hoe kan het dat John niets zei?
- *Hoe komt het eigenlijk dat ik niets 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 terug gereisd ben in de auto?*
- *Ben ik wel eerlijk tegenover mezelf en de anderen?*
- *Waarover ben ik het meest boos?*
- *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 vrienden. Daarop kan Layla geen antwoord 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 beantwoorden en ze besluit om dit ook echt te gaan doen.

Situatie 2: De ruzie van vandaag met John

- Waarom loopt hij nou weg als ik met hem wil praten?
- Waarom kan hij nooit gewoon een meningsverschil uitpraten?
- Waarom vindt hij het goed dat Sasha een shotje 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 vandaag wel meteen over moeten beginnen?*
- *Ben ik een zeur of te pietluttig?*
- *Hoe heb ik het gesprek met John aangepakt?*
- *Wat zit mij 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 met John in gesprek komen?*
- *Wat zegt dit alles over mij?*

Ook in deze situatie gaan de vragen over eigen gedrag of dat van haar vrienden. Om antwoorden te krijgen zal Layla behalve met zichzelf ook met hen in gesprek moeten gaan. Daardoor krijgt ze meer zicht op ieders gedrag.

Wat is gedrag?

In het dagelijks leven staat de term gedrag meestal voor datgene wat iemand doet en de wijze waarop hij dat doet. 'Zij is erg beleefd', 'Wat loop je moeilijk!' of 'Zij kan goed voetballen!' zijn uitingen van een persoon over het gedrag van de ander. Het is *waarneembaar* gedrag voor de ander.

Waarneembaar

Andere voorbeelden van waarneembaar gedrag zijn het spelen dat een kind doet in de speeltuin, het lezen van de krant, het voeren van een gesprek en studeren.

Niet
waarneembaar

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 waarneembare processen kunnen wel leiden tot waarneembaar gedrag. Wanneer je je bijvoorbeeld verdrietig voelt, kan de ander waarnemen dat je een verdrietige blik in je ogen hebt of dat je huilt (Wijsman & Molendijk, 2021).

Gedrag

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

Interpreteren

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, socialisatie en omgevingsfactoren ('nature en nurture').

Nature en
nurture

Psychologie doet onderzoek naar gedrag en de oorzaken daarvan. Het 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' (Rigter, 2008).

Handelen

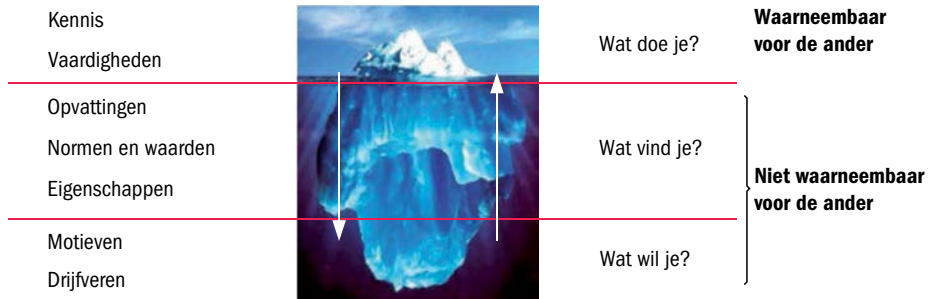
Wanneer je jezelf vragen stelt over je gedrag, onderzoek je zowel het gedrag dat voor anderen waarneembaar is als het gedrag dat voor anderen niet waarneembaar is. Het waarneembare deel is wat je doet, je handelen. De ander kan dit bijvoorbeeld zien of horen. Het niet waarneembare deel is je beleving, wat je erbij denkt en voelt of wat je wilt. Dit zijn innerlijke processen. Vaak is het niet waarneembare deel voor jezelf nog onbewust.

Beleving

Beide delen – het waarneembare en het niet waarneembare – heeft McClelland mooi verbeeld in een model, de zogenaemde ijsberg van McClelland (zie figuur 1.1).

Ijsberg van
McClelland

FIGUUR 1.1 Ijsberg van McClelland



Bron: McClelland, 1987

Boven de waterlijn steekt de top van de ijsberg uit: jouw gedrag dat anderen kunnen waarnemen, 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 gedeelte onder water verbeeldt jouw gedrag dat anderen niet kunnen waarnemen: je zelfbeeld, je normen en waarden, dat wat je van huis uit hebt meegekregen, je eigenschappen, je karakter, je 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 gedeelte onder water.

In het volgende artikel lees je over waarneembaar en niet waarneembaar gedrag en de onderlinge samenhang.

● de Volkskrant

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

(fragment)

Lindegaard (O&D, 30 oktober) stelt 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. 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 verdragen. 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 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.

Igor Asselbergs, karate-instructeur te Amsterdam, 1 november 2014

1.2 Wanneer stel ik deze vragen?

In je leven kom je met veel mensen in verschillende situaties in aanraking. Tijdens je studie, in je vrije tijd en op je werk handel je zoals je dat gewend bent: bewust, maar vaak ook 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 omdat die jou op een of andere manier heeft geraakt. De kwestie houdt je bezig. Je laat je licht schijnen over je eigen functioneren en je wilt helderheid. Je zoomt als het ware in op je drijfveren en je ontdekt dat je vanuit verschillende perspectieven naar de situatie kunt kijken. Je reflecteert door het stellen van vragen. Je doet dit om (meer) te leren over je eigen gedrag en om erachter te komen hoe je een volgende keer wilt reageren.

Het zal je bekend voorkomen dat je in een ruzie met een vriend, een vriendin of je partner (zoals Layla en John in de openingscasus) de ander gemakshalve de schuld geeft en vooral de fouten ziet die de ander heeft gemaakt. Je weet ook te benoemen wat de ander volgens jou wel of niet had moeten doen. In het voorbeeld zegt Layla tegen John wat zij van hem had verwacht, en John zegt wat hij van Layla had verwacht. Uiteindelijk loopt John weg. Je weet niet waarom. Zijn gedrag kun je slechts interpreteren. Dat wil zeggen: een eigen uitleg geven aan datgene wat je waarneemt. Kennelijk leggen mensen de verantwoordelijkheid voor bepaald gedrag graag 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. Layla doet dat. Zij gaat ervoor zitten en is bereid naar haar eigen gedrag te kijken. Ze doet dat nog niet in het gesprek met John, maar overdenkt alles in haar eentje, als hij weg is.

Duidelijkheid
over eigen
functioneren

Interpreteren

Kritisch kijken
naar eigen
gedrag

1.3 Betekenisvolle situatie

Een voorwaarde om reflectieve vragen te durven stellen is de bereidheid om je eigen gedrag onder de loep te nemen. Wanneer deze bereidheid er is en zich een situatie voordoet die je raakt, dan kun je jezelf vragen gaan stellen. Je gaat op je eigen gedrag reflecteren. Situaties die je raken herken je aan het gevoel dat de situatie bij je oproept: prettig of onprettig. Deze situaties zijn voor jou *betekenisvolle situaties*. Wat voor jou betekenisvol is, hoeft dat voor een ander helemaal niet te zijn. Dit is altijd persoonlijk. Het gaat erom dat je onderzoekt welke betekenis je gedrag in die specifieke situatie voor jou heeft. Een voorbeeld van een betekenisvol moment en reflectie daarop vind je op studiemeester, in een fragment uit een gesprek met Olivier Locadia.

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

Bereidheid

Geraakt worden



Reflectie in actie

Reflectie vooraf

Reflectie achteraf

1.4 Bewustwording en gevoelssignaal

In welke situatie van pakweg de afgelopen twee weken had je het idee dat je heel weloverwogen een besluit hebt genomen of een weloverwogen keuze hebt gemaakt om iets te doen of juist niet? En in welke situatie van de afgelopen tijd heb je keuzes gemaakt waarvan je nu denkt: 'Hé, dat heb ik eigenlijk intuïtief gedaan', of: 'Daar heb ik helemaal niet over nagedacht'? Wees gerust, dat laatste is herkenbaar gedrag. Als mens maak je op een dag talloze keuzes en als je over al die keuzes zou moeten nadenken, dan zou je stapeldol worden. Gelukkig maar dat een groot deel van je gedragingen 'als vanzelf' gaat en dat je brein de vele prikkels die op je af komen filtert op relevantie.

Gedrag wordt onbewust aangestuurd door overlevingsmechanismen en basisemoties, en geleerd door (onbewuste) imitatie (Bolhuis, in Ruijters & Simons, 2021). Dit betekent voor jouw leren dat het zinvol is om je aandacht bewust te richten op het (h)erkennen van onbewust gedrag en de achtergronden ervan. Dit geeft inzicht en de mogelijkheid om je eigen gedrag opnieuw te overwegen, om erop te reflecteren.

Gedrag

● *Filosofie Magazine*

'Ik denk, dus ik ben'

Filosofie is makkelijker als je denkt. Maar wát denkt er nu precies?

Wat is bewustzijn? We zijn allemaal bewuste wezens, en toch weten we verrassend weinig over de aard van het bewustzijn. Misschien denk je er weleens over na of je bewustzijn in je hoofd zit of ergens anders. Of misschien vraag je je weleens af of anderen wel dezelfde bewuste ervaringen hebben als jij. Als we allebei iets roods zien, zien we dan hetzelfde? Of is jouw rood voor mij blauw?

Toch is niets zo zeker als het bestaan van het bewustzijn, stelde René Descartes (1596-1650). In zijn beroemde *Meditaties over de eerste filosofie* (1641) laat hij zien dat we alles waar we ons bewust van zijn in twijfel kunnen trekken. Alles wat je ruikt, voelt en ziet is misschien wel een illusie. Maar, meent Descartes, je kunt niet betwijfelen dát je bewuste ervaringen hebt. Het bewustzijn zelf, het twijfelende 'ik', moet dus wel bestaan. Zo kwam hij tot misschien wel de beroemdste oneliner uit de filosofie: 'Ik denk, dus ik ben.'

Redactionele bijdrage, 28 april 2023

Een voorwaarde voor reflectie is daarom dat je je bewust wordt van de situatie en je gedrag daarin. In de openingscasus spreekt Layla de volgende dag met John. Zij is zich ervan bewust dat zich een situatie heeft voorgedaan waarin zij zich ongemakkelijk voelde. Wanneer werd zij zich daarvan bewust? Mogelijk op het moment dat John de opvatting van zijn vrienden deelt dat Sasha maar een shotje moet nemen. Deze opvatting staat lijnrecht tegenover hun mening dat je niet moet autorijden wanneer je gedronken hebt. Het ongemakkelijke gevoel maakt Layla ervan bewust dat zich een betekenisvolle situatie voordoet. Ze krijgt als het ware een gevoels signaal. Ook de ergernis over John's gedrag kun je als gevoelssignaal zien.

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 is het 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. Het is belangrijk om 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 vanzelf' opkomt zonder dat je daar invloed op hebt. Het 'overkomt je'. Het gevoel is sluimerend en nog niet bewust. Het vraagt 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 datgene wat ze doen goed is of niet. Het vermogen om 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 in Crone, 2018)

1

1.5 Eigen gedrag centraal stellen

Op het moment dat je je bewust bent van een prettige of onprettige situatie kun je deze aanmerken als een voor jou betekenisvolle situatie. Zoals gezegd hoeft de situatie voor een ander helemaal niet betekenisvol te zijn. Het gaat erom dat jij je op een bepaalde manier hebt gedragen in die situatie en dat je daarover vragen hebt aan jezelf. Jij en je gedrag staan centraal. Zoals je hebt kunnen lezen bestaat gedrag niet alleen uit waarneembare handelingen, maar ook uit processen die voor de ander niet waarneembaar zijn, zoals denken en voelen. De volgende scene in een skilift geeft een voorbeeld van waarneembaar gedrag en voor de ander niet waarneembaar gedrag.

Eigen gedrag
centraal

● de Volkskrant

'Even ter informatie,' zei ik, 'ik versta alles.'

In de skilift zat ik tussen drie giechelende jongens van begin twintig. Zij hadden naast elkaar willen zitten, maar ik had vlak voordat we ons op de stoeltjes moesten neerplanten iets onhandigs gedaan en nu zat ik ongewild in het midden.

'Wat was dát voor actie', zei de een. 'Ze schoof ineens op!'

'Dit was de vaagste actie ever', zei de volgende. De derde begon over andere rare vrouwen in zijn leven.

Toen we de top van de berg naderden, kwam mijn rechter buurman op een idee: 'We gaan het haar moeilijk maken. Jij gaat naar rechts en wij naar links, en dan kan ze nergens meer heen!' Instemmend geknor.

'Even ter informatie,' zei ik, 'ik versta alles.'

'O.'

'En ik ga zo naar links, dan weten jullie dat.'

Ik had ongemak verwacht bij de jongens. Maar dat was er totaal niet. Tijdens de afdaling dacht ik na over hoe dat zou zijn – een gênevrij leven.

Paulien Cornelisse, 3 maart 2023

Nu je de betekenisvolle situatie hebt geselecteerd, ga je onderzoeken hoe je jezelf daarin hebt gedragen. Als je heel eerlijk bent tegenover jezelf, onderzoek je zowel je *handelen* als je *denken* en *voelen*. En bij een onderzoek stel je vragen, in dit geval dus aan jezelf.

Onderzoeken

1.6 Vragen stellen

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

Soorten vragen

Open vragen Er zijn verschillende soorten vragen. Je kunt een onderscheid maken tussen open en gesloten vragen. Open vragen beginnen met een vraagwoord en geven ruimte om een antwoord te formuleren (zie het kader 'Vraagwoordvragen'). Ze 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. Gesloten vragen leiden tot een kort antwoord: meestal kun je een gesloten vraag met ja of nee (of: soms/misschien) beantwoorden. Het antwoord is beperkt.

Gesloten vragen Een ander onderscheid dat je kunt aanbrengen in soorten vragen is dat 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.

Verbreiden
Verdiepen Een belangrijk aspect van het vragen stellen is het doorvragen. Wanneer de informatie die je krijgt beperkt of niet helder is, dan vraag je door. Dat doe je ook bij jezelf als je reflecteert, net zolang tot je een bevredigend antwoord of een zeker inzicht hebt gekregen.

Voorbeelden van de verschillende vragen vind je in tabel 1.1.

TABEL 1.1 Voorbeelden van 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 basketbalwedstrijd spelen.	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, voelen en willen 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 eens naar Layla 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 *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 Sasha meege-

reden. 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 brengen nuancering aan in het antwoord. Layla kan ze aan 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 aanbrengen in je denken en daarmee in je antwoord.

Vraagwoordvragen

De Nederlandse taal kent zogenoemde vraagwoordvragen. Deze zijn altijd open en ze beginnen met een vraagwoord. Maak hiervan gebruik bij het reflecteren.

Vraagwoorden zijn bijvoorbeeld: Wat...? Welke...? Wie...? Waar...? Wanneer...? Hoe...? Waarom...? Waardoor...?

Vraagwoorden helpen je om 'breder' te leren denken en 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 of dat er een oordeel geveld gaat worden. Dat is niet bevorderlijk voor een 'gunstig reflectieklimaat', waarin ruimte, veiligheid en vertrouwen nodig zijn om het eigen gedrag zonder oordeel te kunnen onderzoeken en om zich kwetsbaar te durven opstellen.

Het belang van vragen stellen aan jezelf

Dat je vragen gaat stellen over je eigen gedrag zal je inmiddels duidelijk zijn. Waarom dat zo belangrijk is lees je hier:

- Het stellen van vragen aan jezelf geeft houvast. Het risico bestaat dat je na een betekenisvolle situatie vol zit met gedachten of gevoelens die je niet kunt plaatsen. De vragen geven je de gelegenheid om je gedachten en gevoelens over de situatie te ordenen.
- Tijdens dit ordenen – door het stellen van vragen – word je je bewust van je handelen. Processen die je anders onbewust (onoverdacht) 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. Zo maak je jezelf bewust van je eigen gedrag.
- Door het stellen van vragen geef je jezelf de gelegenheid om eerst goed na te denken voordat je in de communicatie met de ander reageert. Je kunt deze reflectie achteraf ook zien als voorbereiding voor handelen in een nieuwe situatie. Daarmee wordt het ook een reflectie vooraf (anticiperen) en actiegericht.

Ordenen

Bewustwording

Expliciteren

Vooraf nadenken

Anticiperen

Wees nieuwsgierig! Dit is een aanwijzing die niet mag ontbreken bij het stellen van vragen aan jezelf. In dit geval: wees nieuwsgierig naar je eigen gedrag, naar beweegredenen om zó te handelen, of juist anders. Als die nieuwsgierigheid ontbreekt, dan laat je op je zoektocht misschien belangrijke zaken liggen. Nieuwsgierigheid naar de beweegredenen voor je eigen gedrag leidt tot inzicht.

Dit inzicht in eigen handelen, denken, voelen en willen helpt om het gedrag van jezelf en uiteindelijk dat van anderen te begrijpen. Je komt meer over jezelf te weten. 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 of de verkeerde vragen stelt, krijg je een kort of nietszeggend antwoord. De lezer of kijker zal niet veel te weten 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 en hoe meer inzicht je krijgt in je eigen gedrag. Dat inzicht kun je goed gebruiken in nieuwe situaties, maar ook om het gedrag van andere mensen te begrijpen!

Nieuwsgierig

Inzicht

Zelfkennis

Zelfinzicht

Samenvatting

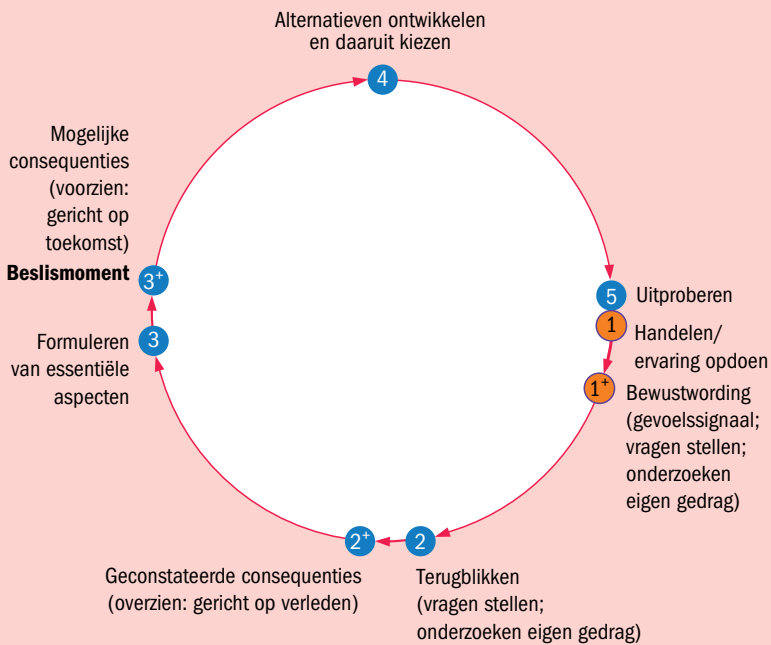
-
- ▶ Reflecteren begint met terugkijken op eigen gedrag in een betekenisvolle situatie.
 - ▶ Je wordt je bewust van een betekenisvolle situatie door een gevoels-sig-naal.
 - ▶ Een gevoelssig-naal is een innerlijke aanwijzing dat een situatie die zich voordoet je op een bepaalde manier raakt.
 - ▶ Het gevoelssig-naal is de gewaarwording dat je je in een situatie prettig of juist onprettig voelt, of een ander gevoel bij jezelf herkent, bijvoorbeeld kwetsbaar, opgelaten, verlegen, opgetogen, enthousiast, geblokkeerd of vrolijk.
 - ▶ 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 leiden tot zelfkennis en zelfinzicht.
 - ▶ Zelfkennis en (zelf)inzicht bevorderen het begrip van het gedrag van anderen.
 - ▶ Vaardigheden voor reflectie zijn:
 - herkennen van een gevoelssig-naal
 - bewustwording van een betekenisvolle situatie (het herkende gevoelssig-naal koppelen aan de situatie die zich voordoet of voordeed)
 - de juiste vragen stellen
-

Opdrachten

1

Met de opdrachten oefen je vaardigheden in de fasen 1 en 1+ van het reflectiemodel.

Reflectiemodel met tussenfasen



Bron: Groen, 2006

1.1 Bewustwording

- Markeer in je agenda een dagdeel waarop je een activiteit doet met andere mensen. Dat kan een ochtend op school zijn, een middag met je familie of een avond op je werk.
- Op dat gekozen dagdeel probeer je je heel bewust te zijn van alles wat je denkt en voelt.
- Registreer voor jezelf bijzondere gevoelens en gedachten.
- Registreer het (kleine) voorval of de gebeurtenis die daarbij hoort.
- Maak hiervan een notitie of onthoud het op een andere manier. Zorg er in elk geval voor dat je de ervaring na dit dagdeel kunt terughalen in je herinnering.
- Na het betreffende dagdeel ga je alleen op een rustige plaats zitten.

- g** Je noteert precies welke (kleine) voorvallen zich hebben voorgedaan en 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

- a** Doe deze opdracht op basis van de situatie bij opdracht 1.1, of neem een recente situatie in gedachten waarin je je prettig of onprettig voelde (of een ander gevoel had). Het gaat erom dat je een concrete situatie in je hoofd hebt.
- b** Zoek een rustige plaats op waar je alleen kunt zijn.
- c** Noteer over jouw gedrag in de gekozen situatie zeven vragen die beginnen met een vraagwoord. (Zie het kader 'Vraagwoordvragen' in dit hoofdstuk.)
- d** Na het formuleren van de vragen ga je nadenken over de antwoorden op jouw vragen.

1.3 Verbanden zien en zoeken

Doe na opdracht 1.2 het volgende: onderzoek of je een samenhang kunt ontdekken tussen jouw gedrag en de reacties van anderen daarop.

1.4 Gevoelens

- a** Pak je notebook en noteer zo veel mogelijk woorden die een gevoel uitdrukken.
- b** Welke gevoelens herken je bij jezelf?
- c** Zijn deze gevoelens gerelateerd aan bepaalde (terugkerende) situaties?
- d** Zo ja, welke?

1.5 Oefening in rust

Lees de opdracht eerst helemaal door en voer deze dan uit.

- a** Schakel alle audiovisuele apparatuur uit (zoals radio, tv, pc, smartphone en tablet).
- b** Ga ontspannen zitten of liggen op een rustige plaats.
- c** Doe je ogen dicht, voel hoe je zit of ligt, en concentreer je op je ademhaling. Adem in door je neus en adem uit door je mond.
- d** Blijf je op je ademhaling concentreren. Als je gedachten afdwalen, dan focus je opnieuw op je ademhaling.
- e** Houd dit een minuut of tien vol. Ervaar de rust.
- f** Open je ogen en probeer de rust vast te houden.
- g** Bedenk hoe het voor jou was om deze oefening te doen.

1.6 Kritische vragen

- a** Lees het artikel in paragraaf 1.1: 'Ik zet mijn leven op het spel voor mijn overtuiging'.
- b** 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?
- c** Organiseer tegenspraak: stel kritische vragen over de uitspraken van de ander.

**1.7 Bewustwording I**

- a** Lees de column 'Insluiper' van Paulien Cornelisse op studiemeester.
- b** Herken je haar gedrag?
- c** Geef een voorbeeld van een situatie waarin jouw intuïtie iets anders aangaf dan je ratio.
- d** Wat bepaalde volgens jou je handelen in die situatie, denk je?

**1.8 Bewustwording II**

- a** Lees de column 'Ronduit onvolwassen gedrag' van Eva Hoeke op studiemeester.
- b** Herken je het gedrag dat Eva beschrijft?
- c** Bespreek met je medestudenten vergelijkbaar 'labbekakkig' gedrag dat je zelf hebt vertoond, waardoor je wellicht ook 'een sluimerend, slecht gevoel' kreeg.
- d** Hoe had je het liefst willen handelen?