



# Terugdenken helpt je vooruit

ZELFREFLECTIE – HET NADENKEN OVER WIE JE BENT,

WAT JE DOET EN WAAROM JE DAT DOET – LEVERT VAAK

MOEIE INZICHTEN OP OVER HOE JE IN HET LEVEN STAAT.

SCHRIJVEN OF TEKENEN KUNNEN EEN GOEDE MANIER ZIJN

OM JE GEDACHTEN OP GANG TE KRIJGEN.

Proberen zo diep mogelijk na te denken over een thema, ervaring of kwestie. Dat is wat reflecteren is volgens psycholoog en filosoof Saskia de Jager. "Het is een bepaalde manier van nadenken, beschouwend denken: je kijkt met de bedoeling om inzicht te krijgen in dat wat je bekijkt. Daarmee is reflecteren een manier van jezelf ontwikkelen." Volgens De Jager is wat de Griekse filosoof Plato in zijn dialogen deed een methode waarop het reflecteren is gebaseerd. In die werken stelt hij steeds een thema centraal waarover een vraag wordt gesteld. De Jager: "In *Politeia* bijvoorbeeld voert Plato zijn leermeester Socrates op. Hij laat hem op een vol marktplein de vraag stellen: 'Wat is rechtvaardigheid?' Mensen geven antwoord en bij ieder antwoord weerlegt Socrates het verhaal door er een ander licht op te werpen. Hij scheitst als het ware de situatie vanuit een ander perspectief. Het is de socratische methode: je denkt over een kwestie na, geeft antwoord, denkt weer na en geeft weer antwoord. De vraag zet het reflectieproces in beweging."

## LAAG VOOR LAAG

In tegenstelling tot evalueren heeft reflecteren nooit als doel om tot een eindpunt te komen. Wanneer je een situatie evalueert, is dat een gestuurd proces. Na de evaluatie kom je tot de slotsom: het ging goed of fout. Er komt een waardeoordeel aan te pas. Bij reflectie draait het niet om goed of fout. De Jager: "Bij reflecteren heeft je geest vrij spel. Het begint met een vraag, en laag voor laag onvouwen zich allerlei aspecten van dat thema of die kwestie. Zo geef ik mindfulnessstrainingen waarbij ik cliënten in groepjes van twee elkaar dezelfde vraag laat stellen. Bijvoorbeeld: 'Wat is er de afgelopen tijd veranderd in mijn leven?' Of: 'Wat heb ik in mijn leven geleerd over de liefde?' Zo'n vraag helpt je dieper te kijken naar jezelf, je leven of een situatie. Als de een de vraag beantwoordt, luistert de ander. Zo wissel je dat af en telkens stel je elkaar dezelfde vraag. In het begin denk je bij zo'n vraag: o help. Het eerste antwoord is dan ook vaak spontaan. Maar na een tijdje zie je dat er zich iets onvouwt. Telkens ga je een laagje dieper en verder, je antwoorden bevatten herinneringen,

associaties en gevoelens. Het is een *insight dialogue*, en na verloop van tijd kun je het gevoel van 'o help' loslaten. Steeds verder analyseer je de vraag waardoor je verschillende kanten van het onderwerp ziet. Je zoekt verbanden, ziet patronen en dat geeft inzicht."

## BEWAARPLEK VAN GEDACHTEN

Ook schrijftoeg Christine de Vries ziet reflectie als een goede manier om inzichten te krijgen. In wie je bent, wat je doet en waarom je dat zo doet. Een goede manier om jezelf te helpen af en toe eens terug te kijken en dingen in een breder perspectief te zien, is het schrijven in een dagboek. De Vries geeft sinds 1993 trainingen creatief dagboekschrijven. Voor haar is een dagboek niet zomaar een schriftje, maar een bewaarplek van gedachten en een werkplaats waarin je kunt reflecteren met taal en beeld. De Vries: "In het Engels bestaat er een mooi woord voor: *journaling*, de gewoonte om dagelijks een dagboek bij te houden. Wanneer je schrijft, sta je stil bij wat er in je zit. Dat kunnen gedachten zijn, maar ook gevoelens. Dagboekschrijven is een manier van creatieve reflectie en bezinning, waarbij het er niet toe doet of je goed kunt schrijven of dat je foutloos schrijft. Niemand leest het, niemand die er wat van vindt. Het gaat erom dat je benoemt wat er gebeurt in je hoofd en wat er gebeurt met je gevoel tijdens het schrijven. Vaak sta ik versteld van de creativiteit die dan naar boven komt." Door regelmatig te reflecteren vergroot je je zelfkennis, word je je bewust van je emoties en krijg je inzicht in hoe je daarmee omgaat. Dagboekschrijven kan je helpen om bewuster in het leven te staan. De Vries: "Als je met de hand schrijft en niet op de computer, brengt het schrijven je in contact met je lichaam. Je hand beweegt over het papier, je bent je bewust van wat je doet. Je staat als het ware even stil, waardoor je meer aandacht hebt voor jezelf en de gebeurtenissen. Hoe voel ik me en waarom wil ik schrijven?" Vaak schrijven mensen in een dagboek wanneer het niet zo goed gaat. Dan pak je pen en papier en schrijf je alles van je af. Dan is het uit je systeem. Maar je kunt ook >

"Het leven moet achterwaarts worden bezien, want paswaars worden geleefd." - Soren Kierkegaard (1813-1855)

