



Terugdenken helpt je vooruit

ZELFREFLECTIE - HET NADENKEN OVER WIE JE BENT,
WAT JE DOET EN WAAROM JE DAT DOET - LEVERT VAAK
MOOIE 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 schetst 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 ontvouwen 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 diezelfde 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 ontvouwt. 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 schrijfcoach 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 >

'OP WELKE MANIER JE OOK REFLECTEERT, HET LEVERT JE ALTIJD PRAKTISCH INZICHT OP EN DAT IS VRIJHEID'

proberen om het naar je toe te schrijven en stil te staan bij wat wél goed is. Dat je tijdens het schrijven denkt: dit maak ik mee en vind ik leuk. Het haalt je terug naar dat moment. De Vries: "Als je het daarna hardop voorleest, beleef je ook de emoties erbij. Je haalt zo niet alleen iets uit het proces van het schrijven, maar ook uit de inhoud. Als je dat doet, besef je dat je eigenlijk veel rijker bent dan je dacht."

TIJD MAKEN

De Engelse Eleanor Shakespeare is illustrator en ontwerper. Ze maakte het boek *Collage and keep*, een dagboek met illustraties waarin je collages kunt maken door te knippen en plakken. Het boek telt 52 opdrachten, één voor elke week, waarbij je reflecteert op je eigen leven en ervaring. Het zijn vragen als 'Wat heeft de toekomst voor jou in petto? (plak dat in een glazen bol)' en 'Hoe zou jij je tijd gebruiken als je meer tijd had? (knip dat uit en plak het op de getekende klokken)' en 'Maak een slinger van mensen met wie jij je verbonden voelt.' De opdrachten variëren van luchtig en grappig tot intensief. Ze zetten je aan het denken en vervolgens aan het werk.

Shakespeare: "Dit is een boek dat je wilt bewaren wanneer je alle opdrachten hebt gemaakt. Het wordt iets persoonlijks om te koesteren. In het boek kun je creatief zijn, en nadat je erin hebt gewerkt, wordt het net zo waardevol voor je als een fotoalbum of dagboek. Het stelt je in staat om terug te kijken op herinneringen en op de antwoorden die je gaf. Bij sommige opdrachten wil je later je antwoord misschien bijstellen of aanvullen. Omdat we veranderen, ons ontwikkelen en groeien, zal het antwoord dat je op je twintigste geeft anders zijn dan wanneer je dertig bent. Wat ook je antwoord is, het is belangrijk om tijd te maken, te bedenken waar je vandaan komt en waar je nu staat in je leven. Ik denk dat die reflectie essentieel is om jezelf te leren kennen."

ANDERE KIJK

Reflecteren is een creatief proces. Het is geen rechte lijn en het antwoord is nooit af. Het is daarom jammer dat we

tegenwoordig steeds minder tijd hebben, vindt Saskia de Jager. "Er wordt in onze cultuur steeds minder gereflecteerd. Terwijl het zinvol en leerzaam kan zijn om terug te kijken op wat je hebt gedaan. Wanneer je reflecteert op een situatie uit je leven, bijvoorbeeld een gesprek met een collega dat niet lekker liep, zul je merken dat je je gaat verplaatsen in de ander. Dat gebeurt eigenlijk als vanzelf. Je gaat de zaak bekijken door andere ogen en daarmee krijg je een andere kijk op het geheel. Maar dat moet je wel durven. Om te kunnen reflecteren, is het belangrijk dat je je kunt en wilt verdiepen in een situatie die misschien confronterend of zelfs pijnlijk is. Het kan confronterend zijn om naar jezelf te kijken, naar jouw aandeel in een situatie. Dat is niet voor iedereen even makkelijk. Er is bereidheid voor nodig om je eigen tekortkomingen onder ogen te komen. Door te reflecteren kun je ook tot het inzicht komen dat je er misschien naast zat. En er zijn veel mensen die het prettig vinden om te denken dat de werkelijkheid vast in elkaar zit. Door te reflecteren zet je dingen op losse schroeven. Jouw werkelijkheid zou namelijk weleens anders in elkaar kunnen zitten."

DE KLEINE DINGEN ZIEN

Door terug te kijken op je ervaringen bekijk je eigenlijk of jouw zienswijze de juiste is of dat je dingen misschien ook anders kunt zien. Suzan van der Goes is coach en mindfulness-trainer. Met haar trainingen, waaronder mindful schrijven, daagt ze mensen uit om zichzelf verder te ontwikkelen. Niet iedereen kan van nature makkelijk reflecteren, maar er zijn manieren om dat te leren. Zo is uit onderzoek gebleken dat je je prettiger gaat voelen wanneer je elke dag iets opschrijft waarvoor je dankbaar bent. Van der Goes: "Veel mensen vinden het moeilijk om één fijn ding op te schrijven van die dag. Dan denken ze: het was geen leuke dag. Het weer was slecht en er ging van alles mis. Maar het is natuurlijk nooit een hele dag niet leuk. Er is altijd wel iets op een dag wat wél positief was. Bijvoorbeeld: hier in mijn tuin schijnt de zon nu op een deel van een struik en dat is mooi om te zien. Als je dat leert te benoemen, hoe moeilijk de dag ook was, is er altijd iets



waar je blij van wordt. Dan lukt het ook om meer van de kleine dingen te genieten. Vaak ga je juist aan die ogenschijnlijk kleine dingen voorbij en heb je een vorm van reflectie nodig om je daarvan wat bewuster te worden. Zo'n dankbaarheidsdagboek helpt daarbij.”

BEVRIJDEND

Schrijven is een handig hulpmiddel om te reflecteren en iets te leren over wat je opschrijft, maar het teruglezen van wat je hebt geschreven of gemaakt, is minstens zo belangrijk. Van der Goes: “Schrijf bijvoorbeeld elke dag drie dingen op die je zijn opgevallen. Dat hoeven niet perse prettige dingen te zijn. Vraag jezelf daarna af: waarom viel mij dat op? Als je dat een tijdje doet, zul je een rode draad ontdekken: wat zijn voor mij de leuke dingen? Misschien is dat altijd iets in je sociale omgeving, iets met je kinderen of in het contact met andere mensen. Je merkt welke thema's en onderwerpen terugkomen. Je leert te zien wat voor jou werkt en waar je blij van wordt. Zo kun je dingen anders doen. Ik heb zelf altijd veel geschreven. Als puber schreef ik in mijn agenda's, en plakte ik er met vriendinnen plaatjes in. Later werden dat dagboeken. Meestal schreef ik in een dagboek op momenten dat het niet goed met mij ging, of met mijn relatie. Maar ik las het nooit terug. Totdat ik dat op een dag wél deed en zag dat ik al die jaren hetzelfde had opgeschreven. Ik kreeg door dat wat ik opschreef al heel lang moeilijk was; het kwam elke keer weer terug. Als je dat inziet, kun je er iets aan doen en dat heb ik toen ook gedaan.”

Saskia de Jager beaamt dat: “Op welke manier je ook

reflecteert, het levert je altijd praktisch inzicht op en dat is vrijheid. Door de dingen in breder perspectief te zien, het van verschillende kanten te bekijken, kom je los van een situatie of kwestie. Soms kan dat leiden tot een heroriëntatie op zaken uit je leven. Juist dat kan heel bevrijdend zijn.” ●



MEER WETEN?

- * Op Shodo.nl vind je alles over creatief dagboekschrijven. Je kunt er lezen hoe je kunt deelnemen aan bezinningsworkshops, schrijftrainingen of schriftelijke cursussen.
- * '30 dagen meer aandacht in je leven' is een van de schrijftrainingen die je bij Mindfulschrijven.nl kunt volgen. Het zijn schrijfopdrachten die samen met de korte meditatieoefeningen meer aandacht brengen in je leven.
- * Meer over Eleanor Shakespeare vind je op Eleanorshakespeare.com. Hierachter stopten we een aantal plak-je-gedachten-posters van haar om zelf mee aan de slag te gaan.