

## Is zelfreflectie aan te leren?

Het hangt er vanaf wat je onder het begrip verstaat. Iedereen reflecteert wel eens op zijn gedachten en gedrag. Dus iedereen doet aan zelfreflectie. Waarom zeggen managers dan wel eens over hun medewerkers dat ze geen 'zelfreflectie' hebben? Ze bedoelen dan dat sommige medewerkers te weinig verantwoordelijkheid nemen voor hun gedrag. Ze geven alles en iedereen de schuld behalve zichzelf.

De vraag is nu: kunnen we mensen dit afleren, of beter: kunnen we ze aanleren om introspectiever te worden en beter het verband te zien tussen hun gedachten en gedrag en het effect dat ze op anderen hebben? Bert Overbeek ([pitchersupport.com](http://pitchersupport.com)) gaat op de vragen in.

### **Wat heb je nodig voor zelfreflectie?**

Beeldvorming van je eigen gedrag. Je moet een mentale representatie, een idee hebben, van dat wat jij niet ziet maar anderen wel: je eigen gedrag. Dit beeld komt tot stand door samenwerking van je persoonlijkheid en de contexten waarin je je bevindt. Je moet een goed beeld ontwikkelen van dat wat je doet en initieert en het effect daarvan in de context waarin je je bevindt.

Je ziet je gedrag dus niet, anderen wel. Anderen zien je, horen je, voelen je, ruiken je. Zij nemen dat waar via hun neocortex. Het brein werkt zo, dat ze je gedrag vergelijken met de beelden die zij van gedrag hebben ontwikkeld in hun leven, en daar een oordeel op baseren.

Jouw handelingen en initiatieven en jouw gedrag beleef je niet via de neocortex, zoals je omgeving. Je bent bezig met samenwerken, overleven, aanvallen, eten en paren; hier zijn de amygdala aan het werk. Soms word je emotioneel; dan is de cortex cingularis actief. Mensen die goed zijn in het beheersen en controleren van hun innerlijke wereld, sturen hun gedrag vanuit de prefrontale cortex (pfc) en beogen daarmee een zeker effect.

Het verschil is duidelijk. Bij gedrag neemt de één waar, en de ander handelt en gebruikt daarbij andere hersendelen. Zelfreflectie is niets anders dan een duidelijk beeld krijgen van dat wat de omgeving waarneemt met de neocortex, wanneer jij gedrag vertoont dat je amygdala, je cortex cingularis en je pfc je helpen produceren.

Bij zelfreflectie gaat het dus om effectkennis van het eigen gedrag. Hierbij hebben we onze pfc nodig. Deze zorgt voor de coördinatie van al deze dingen en hebben we nodig bij het plannen, organiseren en bij de overall beeldvorming van ons eigen gedrag. De neurowetenschapper Goldberg noemt de pfc de dirigent van ons brein.

Bij zelfreflectie, de beeldvorming van het eigen gedrag in wisselwerking met de omgeving, gebruiken we de pfc om het werk van de (evolutionair) oudere en lagere hersendelen in beeld te krijgen. Deze beeldvorming is gevormd door erfelijkheid, factoren voor, tijdens en kort na onze geboorte en de contexten waarin we ons hebben ontwikkeld.

Als je nooit in contexten hebt geleefd waar mensen stil staan bij deze dingen, moet je het leren. Bij de één lukt dat sneller dan bij de ander. Het brein heeft tijd nodig om zich dit eigen te maken. De één heeft met dat aanleren van nieuwe dingen meer moeite dan de ander. Ook leert niet iedereen alles even snel aan.

Denk maar eens aan het voorbeeld van de verkoper die boekhouder moest worden. Dat duurde erg lang. Tenslotte leerde hij het aan, maar hij werd nooit een uitblinker en het kostte hem een boel extra inspanning; veel meer dan tijdens het verkopen.

Zelfreflectie, of beter: effectbewustzijn, is aan te leren, maar het zal de één een stuk makkelijker afgaan dan de ander. Simpelweg omdat de pfc van de één beter werkt dan die van de ander, en meer controle heeft over de lagere hersendelen. Wij spreken dan vaak van zelfdiscipline en wilskracht. Bij de een zal het jaren duren, en hij zal er nooit een uitblinker in worden; de ander leert het in korte tijd en dat gaat over het algemeen gemakkelijker wanneer je jonger bent en de hersenstructuur plastischer is dan wanneer je ouder bent. Op hogere leeftijd zijn echter ook nog veel dingen te leren.

Ze kosten alleen wat meer tijd. Je hersenstructuur en daarmee je perceptie ligt wat meer 'vast'.

Hoe dan ook: zelfreflectie aanleren is een complex proces. Wat geen reden is om het niet te doen, natuurlijk. Het kan alleen lang duren. Dat is met alle dingen die we nieuw leren. Op basisscholen kan de één sneller veters strikken en de ander is beter in tekenen of timmeren. Hetzelfde geldt op latere leeftijd voor zelfreflectie.

Auteur: Bert Overbeek  
Datum: 01-11-2012  
Bron: [jongebazen.nl](http://jongebazen.nl)