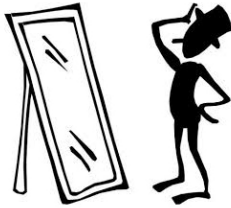


## Zelfreflectie deel 2

In mijn vorige blog heb ik gesproken over terugkoppeling. Alles zonder terugkoppeling zal geen evenwicht vinden. Een boude stelling maar voor mij zeker waar!

Wat terugkoppeling is voor de fysische wereld, is zelfreflectie voor de psyche. Een psyche die niet in staat is om te reflecteren op zichzelf zal uiteindelijk onevenwichtig worden. Dat zien we in de vorm van afzondering, onaangepastheid, alleen staan of naar de andere kant toe, schelden, ruzie, tot aan ongebreidelde agressie.

### Het reflectie mechanisme.



Reflectie is niet altijd deel van ons. Als pasgeborene zijn we één met onze omgeving: de moeder. Het IK is gelijk aan het WIJ.

Het moment dat het IK zich als een zelfstandig object waarneemt noemen we een numineus moment. We laten even Tjeu van de Berk aan het woord omdat hij prachtig dit moment heeft beschreven in zijn boek 'Het Numineuze':

*Ik zal ongeveer drie jaar geweest zijn. Ik sta bovenaan de rand van de zoldertrap, mijn moeder staat beneden. Voor een kind zeer hoog dus! Ik zie nog duidelijk mijn moeder staan. Was ze bang dat ik zou vallen? Stak ze haar handen uit om mij aan te moedigen zelf naar beneden te komen? Ik weet het niet meer. Wat echter met name tot mijn herinnering behoort, is het feit dat ik daarboven stond. Ik zag op dat moment mezelf staan, en weet ook nog precies dat ik een wit jasschortje aanhad met rode stippen, en met knoopjes van achteren. Ik keek langs dat schortje, via mijn zwarte lakschoentjes naar beneden! Ik sta hier en zij staat daar! Dat was het.*

Het is het besef dat jij echt jij bent! Dat je niet langer deel bent van je omgeving maar dat je een zelfstandige mens bent. Dat je dus langzaamaan kunt gaan reflecteren op de wereld om je heen.

In de leeftijd van 8-12 jaar begint het IK nu ook reflectief naar zichzelf te kijken waardoor het MIJ zich als een realiteit begint te ontwikkelen. Denken, voelen en hoe ik mij gedraag worden als zich onderscheidende elementen ervaren. Er is nog een onbegrensd vertrouwen in wát het waarneemt ook echt waar is, maar er is nog geen reflectie op het zich ontwikkelde innerlijke IK. We kunnen nog niet naar onszelf kijken als subject en object.

Pas bij een leeftijd van 12-20 gaan we nadenken over het eigen denken. De adolescent wordt er zich nu ten volle van bewust dat iedereen een acteur is met een 'echt' en daarnaast een deels 'vals' aspect van de eigen persoonlijkheid, althans dat deel dat men aan de buitenwereld toont. Dan krijgt zelfreflectie zijn volwassen betekenis als het zichzelf gaat zien in de spiegel en van daaruit corrigerend kan optreden.

Als we niet reflecteren op wie we zijn t.o.v. de buitenwereld, zijn we strikt gesproken niet geworden tot een Human Being maar gebleven in de kindfase of zelfs animale fase. Dieren beleven de buitenwereld maar, voor zover nu bekend, reflecteren niet op zichzelf in die buitenwereld. Ze zijn een object in die buitenwereld maar zijn niet gelijktijdig het subject. Ik beleef mijzelf, zolang ik niet reflecteer, louter als een object. Dat is wat ons mensen onderscheidt van andere dieren namelijk dat wij beseffen dat we beseffen. Slechts voorbedeelde actie/reactie als gevolg van het ontbreken van de zelfreflectie is de natuurlijke en enige reactie.

Zonder deze terugkoppeling kunnen we eenvoudig ontsporen. De hoge fluittoon van de microfoon is verworpen tot ruzie, onenigheid, harde standpunten etc. We kunnen dit eenvoudig waarnemen: In een programma als de rijdende rechter is het theater van de ontbrekende zelfreflectie in volle gang. We herhalen onze waarheid waaraan we niet meer twijfelen. Onze waarheid is dé waarheid geworden en blijft, ongeacht de uitspraak van de rechter, ook daarna in stand. Sterker nog, zij wordt verheugd! Ik heb nog geen uitzending gezien waarin er reflectie plaatsvindt op het eigen standpunt, niet tijdens het proces van waarheidsvinding door de rechter, niet daarna. Men wijkt niet omdat de reflectie op het zelf ontbreekt.

Belevingspsychologie gaat ten volle over reflectie op jezelf. Jezelf op een gezonde manier in twijfel durven trekken omdat je met een zekere distantie naar jezelf kunt kijken. Dat is zelfreflectie.

Maar besef ook dat dit slechts één kant van de medaille is. Reflectie op jezelf is niet het echte lef dat je moet hebben. Het echte lef is dat je de consequenties van je reflectie durft te dragen.

Ed Baas