



SCHOOL VOOR
EIGEN WIJSHEID

ESSAY 1

Wanneer de bewuste mens verdwijnt

EEN ESSAY OVER DE KWALITEIT
VAN BEWUSTZIJN EN PERSOONLIJKE
ONTWIKKELING

SANDER DE ZWART

[SCHOOLVOOREIGENWIJSHEID.COM](https://schoolvooreigenwijsheid.com)



ESSAY 1 · DE KWALITEIT VAN BEWUSTZIJN

Er zijn momenten waarop je naar iemand kijkt en ineens voelt: hij is er even niet meer.

Hij staat voor je. Hij praat, reageert en doet alles wat zichtbaar bij hem hoort. Toch lijkt er iets te zijn verschoven. De stem klinkt anders. Het lichaam spant zich op een andere manier aan. De blik vernauwt. Iets wat vijf minuten geleden nog vrij en ontspannen voelde, wordt plotseling gestuurd door haast, bewijsdrang, angst of controle.

Iedereen kent zulke momenten. Een collega die rustig zijn koffie drinkt en verandert zodra de leidinggevende de werkvloer opkomt. Opeens loopt hij de benen uit zijn lijf. Hij praat sneller, lacht anders en lijkt aan iedereen te willen laten zien hoe hard hij werkt. Zijn gedrag verandert zo duidelijk dat de mensen om hem heen het meteen opmerken. Toch spreken we hem er zelden op aan.

Op het moment zelf voelt een gesprek vaak zinloos. De ander staat nauwelijks open voor wat wij zien. Een opmerking wordt ervaren als aanval. Een spiegel roept verdediging op. Dus wachten we tot de rust terugkeert.

En wanneer die rust er eenmaal is, verdwijnt de urgentie. We denken: gelukkig, hij is weer normaal. Het ongemak zakt weg. De

werkdag gaat verder. Het gesprek dat in de spanning onmogelijk leek, voelt in de rust ineens overbodig.

Zo gedogen we iets wat we allemaal waarnemen. We zien een mens verdwijnen achter een automatische reactie en laten het moment passeren. Niet uit onverschilligheid. Eerder uit handelingsverlegenheid, gemak en opluchting wanneer de oude balans is hersteld.

De beweging die eraan voorafgaat

Lange tijd keek ik vooral naar het zichtbare gedrag. Ik zag patronen, overlevingsmechanismen, triggers en systemische verstrikkingen. Dat waren ook de woorden die ik kende. Ze hielpen om gedrag te begrijpen en gaven richting aan begeleiding.

Toch bleef er iets schuren. Het patroon leek steeds het beginpunt van de analyse te worden, terwijl ik begon te vermoeden dat de werkelijke beweging eerder was ingezet. De uitbarsting, de pleaser, de redder, de controleur of de jongen die zich groot houdt, verschijnt pas nadat er al iets anders is gebeurd.

Die zin veranderde mijn manier van kijken. Een trigger verschijnt dan niet meer als de volledige oorzaak van de reactie. De trigger wordt het moment waarop zichtbaar wordt hoe ver iemand al van zijn bewuste aanwezigheid is afgedreven.

We kennen de metafoor van de druppel die de emmer doet overlopen. Onze aandacht gaat bijna altijd naar die laatste druppel. De opmerking, de afwijzing, de deadline, het onverwachte conflict. Daar wijzen we naar wanneer we uitleggen waarom we reageerden zoals we reageerden.

De emmer was op dat moment al gevuld. Met vermoeidheid. Met grenzen die we negeerden. Met werk dat we aannamen terwijl iets in ons nee zei. Met dagen waarop we ons lichaam nauwelijks voelden.

Met gesprekken waarin we onszelf inslikten. Met kleine vormen van zelfverwaarlozing die op zichzelf onschuldig lijken.

Iedere druppel maakt ons iets minder beschikbaar. Vaak merken we dat zelfs. Er komt een moment waarop we voelen dat we afdrijven. We weten dat een keuze ons niet helpt. We voelen dat we te veel geven, te hard lopen of opnieuw iets toelaten wat ons leegmaakt. Toch zeggen we tegen onszelf dat het nog wel even kan.

Er is nog energie. De opdracht levert geld op. Die ene persoon heeft ons nodig. Dat laatste pakje sigaretten kan nog. Morgen pakken we onszelf weer bij elkaar. En juist daar verschijnt een bewuste automatische piloot: we weten wat er gebeurt en gebruiken dat weten om het nog even toe te staan.

Een wereld vol uitnodigingen

We leven in een wereld die voortdurend verleidt om onszelf te verliezen. Dat vraagt geen afwijzing van die wereld. Ons leven speelt zich juist hier af, midden tussen werk, relaties, ambities, geld, zorg, techniek, informatie en verlangens.

Alles wat blinkt kan onze aandacht meenemen. We lijken soms op eksters die op iedere glinstering afkomen. Snel resultaat, erkenning, een nieuwe methode, een kans die we niet willen missen, een verhaal waarin alles eindelijk eenvoudig wordt. Ergens weten we vaak al dat het goud misschien alleen maar glanst. Toch willen we graag geloven dat het deze keer werkelijk goud is.

Bewust leven vraagt daarom geen permanente afzondering. Het vraagt een verfijnde gevoeligheid voor de eerste millimeter waarop we uit beeld beginnen te raken. Welke keuze maakt mij minder aanwezig? Wanneer wordt mijn aandacht versmald? Waar laat ik gemak zwaarder wegen dan wat ik werkelijk voel?

Die vragen hoeven niet vanuit angst te ontstaan. Waakzaamheid kan voortkomen uit liefde voor het leven. Zoals een tuinman zijn grond verzorgt omdat hij van de tuin houdt. Zoals een muzikant hoort dat een snaar licht ontstemd raakt en haar bijstemt voordat het hele instrument vals klinkt.

De taal die ons bindt

Onze taal bepaalt mede wat we kunnen waarnemen. Binnen persoonlijke ontwikkeling zeggen we gemakkelijk: ik ben een pleaser, dit is mijn innerlijk kind, ik zit in mijn vaderstuk, ik sta op de plek van mijn moeder.

Die woorden kunnen iets zichtbaar maken. Tegelijk dragen ze een subtiel risico. De ik identificeert zich met de plaatsvervanger. We spreken alsof wijzelf de rol, het patroon of het mechanisme zijn.

Systemisch gezien wordt vaak onderzocht welke plek iemand heeft ingenomen die niet van hem is. Ik ben voor mijn moeder gaan zorgen. Ik ben boven mijn ouders gaan staan. Ik heb de rol van vader overgenomen. Vanuit het perspectief van bewuste aanwezigheid verschijnt een andere mogelijkheid: misschien heb ik die plek niet bewust ingenomen. Misschien raakte ik afwezig en kreeg de representatie van moeder, vader, redder of kind ruimte om mijn plaats te vullen.

Dat verschil lijkt taalkundig. In werkelijkheid verandert het onze verhouding tot verantwoordelijkheid. Wanneer ik zeg dat ik het mechanisme ben, kan het mechanisme een identiteit worden. Wanneer ik opmerk dat het mechanisme verschijnt terwijl mijn aanwezigheid naar de achtergrond raakt, ontstaat ruimte om eerder te zien wat er gebeurt.

De vraag verschuift van: hoe kom ik van mijn patroon af? Naar: wat maakt dat ik mijn plaats langzaam verlaat, en hoe kan ik aanwezig blijven terwijl het patroon zich aandient?

De bewuste automatische piloot

Binnen persoonlijke ontwikkeling ontmoeten we nog een verfijndere vorm van automatische afwezigheid. Mensen leren veel over zichzelf. Ze herkennen hun pleaser, benoemen hun innerlijk kind en spreken moeiteloos over hun zenuwstelsel, trauma, projecties en systemische dynamieken.

Dat kan werkelijk inzicht zijn. Toch kan dezelfde taal ook door het patroon worden overgenomen. Het automatische hoeft bewustzijn niet te bestrijden. Het hoeft alleen maar de taal van bewustzijn te leren spreken.

Iemand zegt dan: nu zit mijn pleaser aan het stuur. Dit is mijn vaderstuk. Mijn innerlijk kind voelt zich onveilig. De formuleringen klinken bewust, terwijl de aanwezigheid waaruit ze worden uitgesproken nog steeds door hetzelfde mechanisme kan worden gestuurd.

Het patroon heeft een nieuw vocabulaire gekregen. Het kan zichzelf analyseren, verklaren en zelfs spiritueel duiden. Daarmee ontstaat de indruk dat iemand vrij is geworden, terwijl de identificatie zich alleen heeft verfijnd.

Ik zie dit vooral bij mensen die al veel innerlijk werk hebben gedaan. Ze hebben werkelijk iets gevoeld en gezien. Soms komen ze thuis bij zichzelf. Daarna raken ze ook vol van zichzelf.

Thuiskomen brengt vaak eenvoud. Er ontstaat zachtheid, stilte en nieuwsgierigheid. Vol raken van jezelf creëert een nieuwe zekerheid. De ervaring wordt onderdeel van een identiteit: ik ben bewust, ik heb het doorzien, ik ben geheeld, ik hoef nergens meer naartoe.

De oorspronkelijke ervaring kan oprecht en diep zijn geweest. De mind maakt er vervolgens een kopie van. De herinnering aan aanwezigheid wordt een mentaal beeld van aanwezigheid. Iemand gaat die staat nabootsen en gelooft na verloop van tijd dat het beeld de werkelijkheid is.

Zo ontstaat een gecreëerde verlichting waarin groei verdacht wordt. Een volgende confrontatie met angst of patroon voelt alsof er iets misgaat. Het systeem zoekt liever een eindstaat waarin alles zich vanzelf ontvouwt en geen bewuste keuze meer nodig lijkt. De overtuiging dat we er al zijn, wordt dan een nieuwe uitnodiging om afwezig te raken.

De paradox van urgentie en ontvankelijkheid

Hetzelfde mechanisme zien we in coaching en therapie. Mensen nemen vaak contact op wanneer de nood hoog is. Ze voelen dat het zo niet langer kan. Ze willen veranderen, hulp ontvangen en eindelijk doorbreken wat hen gevangen houdt.

Juist in die nood is de ontvankelijkheid vaak klein. Het systeem staat in overleving. Er is weinig ruimte voor nuance, reflectie en nieuwe informatie. Soms wil iemand eerst wat rustiger worden voordat hij een sessie plant.

Wanneer die rust terugkeert, verdwijnt de urgentie. Het leven voelt weer draaglijk. De relatie is hersteld, de spanning gezakt, de pijn minder scherp. De sessie lijkt ineens niet meer nodig.

Daardoor blijven veel mensen bewegen tussen crisis en herstel. Ze zoeken hulp wanneer de emmer overloopt en keren terug naar hun oude evenwicht zodra de ergste spanning is verdwenen. Dat evenwicht geeft verlichting, maar het creëert zelden een nieuw leven.

De vraag wordt dan wezenlijk: leef ik om telkens terug te keren naar evenwicht, of leef ik om te creëren? Creatie vraagt dat we het vertrouwde evenwicht soms overstijgen. Groei brengt spanning mee, omdat we nieuwe keuzes maken, grenzen verleggen en opnieuw

geconfronteerd worden met mechanismen die ons liever op bekend terrein houden.

Een bijzondere ervaring in een beschermde ruimte

De afgelopen jaren heb ik intensief gewerkt met trance en adem. Ik heb zelf veel diepe bewustzijnservaringen onderzocht: meditatie, truffelreizen, sjamanistisch werk, hypnose en andere vormen waarin de dagelijkse mind tijdelijk naar de achtergrond beweegt.

Ik ervaar deze vormen als krachtig en waardevol. Ze kunnen een deur openen naar lagen die in het dagelijkse leven moeilijk bereikbaar lijken. De controle verzacht. Maskers vallen weg. Mensen voelen liefde, verbinding, ruimte en een diepe herkenning van zichzelf.

Tijdens zulke ervaringen ontstaat een bijzondere ontvankelijkheid. De setting helpt daarbij. Telefoons verdwijnen, deadlines vallen weg, kinderen vragen even niets, werk ligt buiten de ruimte. Een facilitator bewaakt veiligheid, ritme, bedding en focus. De ruis wordt zorgvuldig verminderd.

Daardoor lijkt zo'n setting op een laboratorium. In een laboratorium worden storende invloeden tijdelijk verwijderd, zodat een verschijnsel zuiverder onderzocht kan worden. Dat maakt de ervaring niet kunstmatig. Het maakt zichtbaar wat onder gewone omstandigheden makkelijk bedekt raakt.

Een laboratoriumervaring kan ook overmoed oproepen. Iemand voelt plotseling hoe eenvoudig aanwezigheid is en denkt: nu snap ik het. De begeleider lijkt nauwelijks iets te hebben gedaan, juist omdat de setting zo natuurlijk en veilig voelde. De kwaliteit van de ruimte wordt onzichtbaar door de eenvoud waarmee zij haar werk doet.

Hier ontstaat ook een uitdaging voor coaches, trainers, therapeuten en facilitators. Wanneer hun waarde nauwelijks wordt gezien, kunnen zij de neiging voelen meer toe te voegen. Meer theorie, meer ritueel, meer interventies, meer zichtbare inspanning. De beleving van waarde groeit, terwijl de kwaliteit van de setting daar niet altijd mee gediend is.

Wat gebeurt er wanneer de ceremonie voorbij is?

Het meest bepalende moment begint wanneer iemand de laboratoriumsetting verlaat. De telefoon gaat weer aan. De agenda vult zich. De partner reageert anders dan gehoopt. Werk vraagt aandacht. Oude verhoudingen en verwachtingen keren terug.

Ik heb na truffelreizen gezien hoe de eerste patronen soms al tijdens het napraten terugkeerden. Eerst was er openheid, liefde en verbinding. Langzaam gingen enkele mannen zich weer stoerder gedragen. De grappen kregen een andere lading. Het lichaam veranderde. De oude sociale rol schoof bijna ongemerkt terug naar voren.

Humor en speelsheid zijn daarin geen probleem. Ik kan zelf genieten van onderbroekenlol en me bewust laten meevoeren in een melige bui. Het verschil zit in de aanwezigheid. Blijf ik erbij terwijl ik speel, of neemt de rol mijn plaats over zonder dat ik het opmerk?

Die vraag bepaalt voor mij de waarde van integratie. Een ervaring krijgt pas werkelijk betekenis wanneer zij doorwerkt in het dagbewustzijn. Hoe luister je op dinsdagochtend? Wat gebeurt er wanneer je kritiek krijgt? Voel je een grens voordat je eroverheen gaat? Blijf je beschikbaar wanneer spanning ontstaat?

Dat maakt het dagbewustzijn tot het leidende bewustzijn. We leven het grootste deel van ons leven buiten de ceremonie, buiten de meditatieruimte en buiten de coachsessie. Daar wordt zichtbaar of het inzicht een tijdelijke staat is gebleven of een kwaliteit van leven is geworden.

De waarde van onderhoud

Een enkele sessie kan iemand diep raken en werkelijk iets openen. Ik kan iemand helpen om thuis te komen bij zichzelf. Wat daarna gebeurt ligt voor een groot deel buiten mijn invloed.

De ervaring kan geïntegreerd worden. Ze kan ook gebruikt worden als grondstof voor een nieuwe identiteit. Iemand neemt het gevoel van thuiskomen mee en maakt er een verhaal van: ik heb mezelf gevonden. De automatische piloot leert de ervaring nabootsen. Vanuit die overtuiging verdwijnt de ontvankelijkheid voor verdere reflectie.

Dat besef maakt mij soms huiverig voor eenmalige sessies. Niet omdat een sessie te weinig waarde heeft. Juist een krachtige ervaring vraagt zorgvuldigheid in wat erop volgt. Mijn werkelijke mentorschap zit daarom in het onderhoud.

Wanneer ik langere tijd met iemand optrek, zie ik hoe inzichten landen in het dagelijks leven. We kunnen onderzoeken wat er gebeurt wanneer werkdruk terugkeert, relaties schuren en oude identificaties opnieuw verschijnen. Iedere nieuwe situatie geeft informatie over de eerste millimeter waarop iemand geneigd is zijn plaats te verlaten.

Structurele begeleiding biedt geen permanente bescherming tegen patronen. Ze creëert een terugkerende onderzoeksruimte waarin de

kwaliteit van aanwezigheid kan worden onderhouden en verfijnd. Zoals een topsporter blijft trainen, een musicus zijn instrument stemt en een auto regelmatig onderhoud nodig heeft.

Bewuste aanwezigheid is geen eindstaat. Het leven voegt voortdurend nieuwe informatie, ontmoetingen, omstandigheden en verleidingen toe. Iedere dag kunnen er nieuwe druppels in de emmer vallen. Onderhoud betekent dat we ze leren opmerken voordat de emmer opnieuw vol raakt.

Kwaliteit als kompas

Steeds duidelijker voel ik dat mijn werk over kwaliteit gaat. Over de kwaliteit van persoonlijke ontwikkeling, de kwaliteit van coaching, de kwaliteit van mentorschap en uiteindelijk de kwaliteit van bewustzijn.

Die kwaliteit meet ik steeds minder af aan de intensiteit van een ervaring. Een diepe reis kan indrukwekkend zijn. Een sessie kan euforie, inzicht en verbinding brengen. De doorslaggevende vraag verschijnt later: wat is er zichtbaar veranderd in het gewone leven?

Kwaliteit toont zich in kleine momenten. In de manier waarop iemand luistert wanneer hij zich aangevallen voelt. In het herkennen van een grens voordat het lichaam hoeft te schreeuwen. In het vermogen een verleiding te zien zonder haar automatisch te volgen. In de bereidheid een spiegel te ontvangen wanneer de crisis alweer voorbij is.

Daarom geloof ik steeds minder in het idee dat persoonlijke ontwikkeling een bestemming heeft. Het ego zoekt graag een eindstaat: eindelijk heel, eindelijk bewust, eindelijk vrij. Een levende aanwezigheid laat zich niet vastzetten in zo'n conclusie. Zij beweegt mee en vraagt steeds opnieuw om aandacht.

De wereld zal blijven verleiden. Het leven zal blijven schuren. Groei zal nieuwe spanning oproepen. Juist daarin ontstaat de mogelijkheid om aanwezig te blijven terwijl het automatische zich aandient.

Wanneer de bewuste mens verdwijnt

Misschien begint persoonlijke ontwikkeling veel eerder dan we dachten. Voorafgaand aan de trigger. Voorafgaand aan de uitbarsting. Voorafgaand aan het moment waarop een patroon zichtbaar de regie overneemt.

Zij begint bij het leren herkennen van de subtiele beweging waarin we onze plaats dreigen te verlaten. Bij het serieus nemen van een grens, een vermoeidheid, een versnelling, een vernauwing in onze blik. Bij het aanspreken van elkaar wanneer de rust is teruggekeerd en de ontvankelijkheid weer aanwezig is.

We hoeven onszelf niet steeds opnieuw te verliezen om onszelf daarna terug te vinden. De uitdaging ligt in het steeds minder vaak verlaten van onszelf. In het aanwezig blijven te midden van een wereld die voortdurend onze aandacht vraagt en ons gemakkelijk laat geloven dat iedere glinstering goud is.

Dat vraagt een andere taal. Een taal die identificatie losser maakt en waarneming verfijnt. Een taal die ons helpt zien wanneer een plaatsvervanger verschijnt en wanneer onze eigen aanwezigheid naar de achtergrond schuift.

Misschien is dat de kwaliteit waar ik al jaren naar zocht. Een vorm van bewustzijn die zich niet bewijst in bijzondere ervaringen, maar zichtbaar wordt op de meest gewone momenten van de dag.

Daar, midden in het dagelijks leven, blijkt of de bewuste mens werkelijk aanwezig blijft.

SANDER DE ZWART

School voor Eigen Wijsheid