



SCHOOL VOOR
EIGEN WIJSHEID

ESSAY 2

De kwaliteit van waarnemen

EEN ESSAY OVER TAAL, PERCEPTIE
EN DE VERFIJNING VAN BEWUSTZIJN

SANDER DE ZWART

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



ESSAY 2 · DE KWALITEIT VAN BEWUSTZIJN

Soms verandert er niets aan de wereld en toch ziet alles er ineens anders uit.

Een zin valt op zijn plek. Een woord geeft vorm aan iets wat al jaren voelbaar was. Vanaf dat moment herkennen we een beweging die eerder aan onze aandacht ontsnapte. De werkelijkheid is dezelfde gebleven. Onze waarneming heeft meer onderscheid gekregen.

Dat gebeurde tijdens het schrijven over de bewuste mens die langzaam uit beeld raakt. Jarenlang zag ik patronen, triggers, overlevingsmechanismen en systemische verstrikkingen. Die woorden hielpen mij om te begrijpen wat er in mensen gebeurde. Gaandeweg begon ik iets te zien wat aan die patronen voorafging: de mens raakte al eerder, druppel voor druppel, minder aanwezig. Het zichtbare mechanisme verscheen pas later.

Op het moment dat daar taal voor kwam, veranderde mijn blik. Een collega die opeens harder gaat werken wanneer de leidinggevende binnenkomt, toont dan meer dan aangepast gedrag. Er wordt zichtbaar dat iets automatisch zijn plaats heeft ingenomen. Een cliënt die feilloos benoemt dat zijn pleaser actief is, kan werkelijk bewust waarnemen en tegelijk nog volledig vanuit die pleaser spreken. De woorden klinken helder. De plaats van waaruit ze komen vraagt een veel subtielere waarneming.

Taal legt dus iets bloot wat er al was. Zij creëert verbanden, geeft richting aan aandacht en bepaalt mede welke verschillen wij kunnen zien. Daarmee raakt dit onderwerp aan een fundament onder iedere vorm van persoonlijke ontwikkeling: de kwaliteit van ons bewustzijn wordt voor een belangrijk deel gedragen door de kwaliteit van onze waarneming.

We zien door wat we al kennen

Waarnemen voelt vaak direct en objectief. We kijken naar een situatie en denken dat we simpelweg registreren wat er gebeurt. In werkelijkheid kijkt er altijd een geschiedenis mee. Onze opvoeding, opleiding, overtuigingen, verlangens, angsten en eerdere ervaringen vormen de lens waardoor de wereld bij ons binnenkomt.

Een therapeut ziet hechtingspatronen. Een systemisch begeleider ziet ordening, loyaliteit en plek. Een lichaamswerker merkt spanning, adem en beweging op. Een ondernemer ziet kansen. Iemand die vaak is afgewezen, kan in een korte stilte al afstand ervaren. Iedereen ziet iets werkelijks, terwijl niemand het geheel overziet.

Dat maakt waarneming kwetsbaar en kostbaar tegelijk. Kwetsbaar, omdat we gemakkelijk verwarren wat we zien met alles wat er te zien is. Kostbaar, omdat iedere verfijning van onze lens een werkelijkheid zichtbaar maakt die eerder buiten beeld bleef.

Veel conflicten ontstaan precies op dat snijvlak. Twee mensen beschrijven dezelfde gebeurtenis en beleven werkelijk een andere werkelijkheid. Beiden kunnen oprecht zijn. Beiden hebben iets gezien. De spanning groeit zodra een waarneming verandert in een absolute conclusie over de ander.

Waarneming wordt gevaarlijk zodra we vergeten dat er altijd een waarnemer meekijkt.

Daarom vraagt kwaliteit van waarnemen meer dan scherp kunnen zien. Zij vraagt ook dat we onze eigen lens blijven voelen. Welke verwachting kijkt met mij mee? Welk verlangen hoopt op een bepaalde uitkomst? Welke eerdere ervaring kleurt dit moment? Waar ben ik al begonnen met invullen voordat de ander werkelijk zichtbaar kon worden?

Deze vragen maken de waarneming niet zwakker. Ze brengen juist meer ruimte. We hoeven onze eerste indruk niet weg te duwen. We leren haar vasthouden als informatie, zonder haar meteen tot waarheid te verheffen.

Woorden richten het oog

Ieder vakgebied ontwikkelt een eigen taal. Die taal maakt verfijning mogelijk. Zonder woorden voor overdracht, projectie, bevriezing of parentificatie zouden veel menselijke bewegingen moeilijk bespreekbaar blijven. Begrippen openen deuren en helpen ons samen kijken.

Tegelijk brengt iedere taal een kader mee. Zodra we een verschijnsel een naam geven, gaat onze aandacht zich rond die naam organiseren. We gaan herkennen wat binnen het begrip past en kunnen andere aspecten ongemerkt minder zien.

De zin “ik sta op de plek van mijn moeder” roept een ander beeld op dan “de representatie van mijn moeder nam mijn plaats in toen mijn eigen aanwezigheid naar de achtergrond schoof”. De eerste formulering richt de aandacht op een verkeerde positie die ik heb ingenomen. De tweede maakt een tijdelijke afwezigheid zichtbaar en vraagt wat mijn plaats heeft gevuld.

Dat verschil beïnvloedt ook de identiteit die uit de woorden ontstaat. “Ik ben een pleaser” maakt van een herhaald mechanisme gemakkelijk een eigenschap van de persoon. “Het please-mechanisme verschijnt wanneer ik mijn eigen grens verlaat” brengt beweging in dezelfde observatie. De mens blijft groter dan het gedrag dat zichtbaar wordt.

Woorden kunnen identificatie verstevigen en woorden kunnen haar losser maken. Daarin ligt een grote verantwoordelijkheid voor coaches, therapeuten, trainers en mentoren. Iedere duiding die wij aanbieden, kan een cliënt helpen zichzelf preciezer te zien. Dezelfde duiding kan ook een nieuw verhaal worden waarin iemand zich jarenlang vastzet.

De kwaliteit van taal meet zich daarom niet alleen af aan theoretische juistheid. Zij wordt zichtbaar in wat de taal bij iemand mogelijk maakt. Vergroot zij de vrijheid om waar te nemen? Ontstaat er meer nieuwsgierigheid? Komt er ruimte tussen de mens en zijn automatische reactie? Of groeit vooral een overtuigende verklaring van wie iemand denkt te zijn?

Wanneer inzicht een identiteit wordt

Binnen persoonlijke ontwikkeling kom ik veel mensen tegen die zichzelf goed kunnen duiden. Ze kennen hun patronen, spreken over hun innerlijk kind en herkennen de reacties van hun zenuwstelsel. Vaak is daar jarenlang serieus werk aan voorafgegaan. Hun kennis heeft waarde en hun ervaringen kunnen diep zijn.

Juist bij bewuste mensen verschijnt soms een verfijnde valkuil. De taal die ooit hielp om vrijer te kijken, wordt overgenomen door het automatische systeem. Het patroon leert zichzelf benoemen. Het verklaart zijn eigen gedrag, begrijpt waar het vandaan komt en gebruikt die helderheid als bewijs dat het al getransformeerd is.

Dan horen we iemand zeggen: “Ik merk dat mijn pleaser nu aanstaat.” De zin kan voortkomen uit werkelijke aanwezigheid. Dezelfde zin kan ook door de pleaser zelf worden uitgesproken, bijvoorbeeld om begrip te krijgen, verantwoordelijkheid te verzachten of de controle over het gesprek te behouden. De woorden geven nog geen uitsluitsel. De kwaliteit van waarnemen richt zich op de plek van waaruit de woorden verschijnen.

Dat is moeilijk vast te leggen in een model. We merken het vaak in het lichaam, in het ritme van een gesprek, in de afwezigheid van echte ontvankelijkheid. Iemand kan alles begrijpen en toch nauwelijks geraakt worden door een spiegel. Iedere feedback wordt

snel vertaald naar bekende taal. Het antwoord ligt al klaar voordat de ervaring werkelijk binnen kan komen.

Het automatische hoeft bewustzijn niet te bestrijden. Het hoeft alleen maar de taal van bewustzijn te leren spreken.

Hier ontstaat wat ik een bewuste automatische piloot zou noemen. Er is kennis van het mechanisme. Er is taal voor wat er gebeurt. Soms is er zelfs een bewuste keuze om nog even door te gaan. “Ik weet dat dit niet goed voor me is, maar ik kan het nu nog dragen.” Het weten wordt gebruikt om de beweging toe te staan, terwijl het systeem steeds verder afdrijft.

Dezelfde verfijning verschijnt na diepe ervaringen. Iemand komt werkelijk thuis bij zichzelf en raakt daarna vol van zichzelf. De ervaring brengt eerst stilte, zachtheid en openheid. Vervolgens vormt zich een identiteit rond wat is ervaren. “Ik ben er. Ik heb het gezien. Ik ben geheeld.” De herinnering aan aanwezigheid wordt een beeld dat de mind kan vasthouden en nabootsen.

Wie naar de woorden luistert, hoort bewustzijn. Wie aandachtig waarneemt, kan tegelijk een groeiende geslotenheid voelen. De zekerheid neemt toe. De ontvankelijkheid neemt af. Het inzicht dat ooit een deur opende, wordt langzaam een muur.

De spiegel als resultaat van bewustzijn

Er wordt vaak gezegd dat de buitenwereld ons spiegelt. Een ontmoeting raakt iets in ons en vormt een aanleiding voor zelfonderzoek. Dat kan waardevol zijn. We zien gedrag bij een ander, voelen een reactie in onszelf en onderzoeken wat die reactie vertelt.

Gaandeweg ben ik de spiegel ook anders gaan ervaren. Wanneer de waarneming verfijnt, is de buitenwereld niet alleen de aanleiding tot bewustzijn. Zij wordt steeds vaker een resultaat van bewustzijn. Omdat ik een beweging in mezelf herken, kan ik haar buiten mezelf eerder zien. Omdat ik weet hoe het voelt wanneer mijn aanwezigheid vernauwt, merk ik dezelfde verschuiving in een ander sneller op.

Die beweging werkt beide kanten op. Soms maakt een ander zichtbaar wat ik in mezelf nog niet kon zien. Soms herken ik iets bij de ander doordat ik het in mezelf al vele malen heb ontmoet. In beide gevallen blijft de kwaliteit van mijn waarneming verbonden met de bereidheid mezelf mee te nemen in wat ik zie.

Daar ligt ook bescherming tegen een subtiele verhevenheid. Wie scherp patronen bij anderen ziet, kan gemakkelijk gaan geloven dat hij buiten die patronen staat. De waarnemer wordt dan een nieuwe identiteit: ik ben degene die ziet wat de ander nog niet ziet. De blik verliest haar openheid en verandert in een positie boven de ander.

Zuiver waarnemen brengt een andere beweging. Wat ik buiten mij herken, blijft een uitnodiging om van binnen te voelen. Kan dit ook in mij leven? Welke vorm neemt het bij mij aan? Wat doet mijn behoefte om dit nu te benoemen? Komt mijn spiegel voort uit helderheid, irritatie, bewijsdrang, zorg of een verlangen om invloed te houden?

Een waarneming hoeft daardoor niet ingeslikt te worden. Zij krijgt context. De mens die kijkt blijft onderdeel van het veld waarin gekeken wordt.

Zien en toch zwijgen

De kwaliteit van waarnemen wordt zichtbaar in wat we doen met wat we zien. Op de werkvloer merken collega's vaak meteen wanneer iemand in een mechanisme raakt. In relaties voelen partners exact wanneer het contact verdwijnt. Ook begeleiders herkennen het moment waarop een cliënt een inzicht gebruikt om afstand te houden.

Toch zwijgen we vaak. Tijdens de spanning verwachten we verweer en discussie. We voelen dat de ander nauwelijks bereikbaar is. Wachten lijkt wijs. Zodra de rust terugkeert, zakt onze eigen urgentie. De relatie voelt weer vertrouwd en het ongemak wordt kleiner. Het gesprek verdwijnt uit beeld.

Zo blijft veel waardevolle waarneming ongebruikt. We hadden iets gezien wat de ander mogelijk zelf nog niet kon zien. De timing vroeg om geduld. Dat geduld ging ongemerkt over in gedogen.

Ik herken dat ook in mijn eigen interacties. Soms zie ik een patroon ontstaan en besluit ik het voorlopig te laten. Gemak speelt mee. Ik heb geen zin in confrontatie of wil de stroom van het moment behouden. Later merk ik dat mijn stilte mede heeft geholpen om het bestaande evenwicht intact te houden.

Daarmee wordt waarnemen een ethische verantwoordelijkheid. Wie iets ziet hoeft het niet onmiddellijk uit te spreken. De ander verdient een moment waarop de boodschap werkelijk ontvangen

kan worden. Tegelijk vraagt kwaliteit dat we terugkeren naar wat we zagen, ook wanneer de spanning alweer verdwenen is.

De juiste timing ligt vaak tussen twee krachten in: voldoende rust om te kunnen ontvangen en voldoende herinnering aan wat er gebeurde om de urgentie levend te houden. Dat venster kan klein zijn. Goede begeleiding leert het herkennen en benutten.

Waarnemen in de begeleidingsruimte

Een coach, therapeut of mentor werkt voortdurend met waarneming. We luisteren naar woorden, volgen het lichaam, merken stiltes op en voelen veranderingen in contact. Iedere interventie ontstaat uit wat wij denken te zien.

Daarom is de kwaliteit van de methode nooit los te zien van de kwaliteit van degene die haar toepast. Een krachtige vraag kan bevrijden en dezelfde vraag kan iemand in een vooraf bedacht verhaal duwen. Een systemische duiding kan een verborgen loyaliteit zichtbaar maken en tegelijk een suggestie planten die de cliënt daarna als waarheid gaat beleven.

De begeleider heeft dus meer te onderhouden dan kennis en techniek. Zijn eigen waarneming vraagt voortdurende verzorging. Kan ik blijven kijken wanneer mijn favoriete model geen antwoord geeft? Merk ik wanneer ik graag een doorbraak wil zien? Voel ik de neiging om mijn waarde te bewijzen? Kan ik aanwezig blijven bij een cliënt die geen zichtbare vooruitgang laat zien?

Ook de behoefte om van waarde te zijn kleurt de blik. Wanneer een cliënt zelf tot een helder inzicht komt, kan de begeleider zich bijna onzichtbaar voelen. Een zorgvuldig gecreëerde setting werkt juist zo goed dat alles vanzelfsprekend lijkt. De verleiding ontstaat om meer uit te leggen, meer toe te voegen of de eigen rol groter te maken.

Kwaliteit kan zich daar tonen in terughoudendheid. De begeleider blijft helder over wat hij ziet en hoeft zichzelf niet in het middelpunt van de ervaring te plaatsen. Hij kent de waarde van de ruimte die hij heeft gecreëerd, ook wanneer de cliënt die waarde nog niet volledig kan overzien.

Tegelijk vraagt mentorschap om moed. Een cliënt die na een diep inzicht vol van zichzelf raakt, heeft weinig aan applaus voor zijn nieuwe identiteit. Hij heeft iemand nodig die de oorspronkelijke ervaring eert en scherp blijft waarnemen wat zich eromheen vormt. Dat gesprek kan pas ontstaan wanneer de relatie sterk genoeg is om meer te dragen dan alleen bevestiging.

De waarneming onderhouden

Waarneming verfijnt door oefening en raakt ook weer vertroebeld. Vermoeidheid, haast, verlangen en groepsdruk vernauwen wat we kunnen zien. Een bekend model biedt snel houvast. Een overtuigend verhaal geeft rust. Voor we het merken, kijken we weer door een oude lens en noemen we dat helderheid.

Daarom zie ik bewustzijn steeds minder als een verworven staat. Het vraagt onderhoud. Ook de waarneming die vandaag scherp is, kan morgen gekleurd raken door nieuwe informatie, een ontmoeting, succes, verlies of een behoefte die we nog niet hebben herkend.

Onderhoud betekent dat we regelmatig vertragen voordat we conclusies trekken. We keren terug naar het waarneembare. Wat zag ik werkelijk? Wat voelde ik? Wat heb ik toegevoegd? Welke woorden gebruik ik en wat laten die woorden mij zien? Welke werkelijkheid verdwijnt uit beeld zodra ik deze verklaring kies?

Dat is geen eindeloze twijfel. Een zuivere waarneming kan krachtig en duidelijk zijn. Zij behoudt alleen een opening. Er blijft ruimte voor nieuwe informatie, voor correctie en voor het besef dat de mens tegenover ons altijd groter is dan onze duiding.

In die opening blijft ook de begeleider levend. Hij hoeft geen identiteit op te bouwen rond degene die alles doorziet. Hij kan iets scherp zien en later ontdekken dat er nog een laag onder lag. Hij

kan een woord gebruiken, merken dat het te beperkt is en een nauwkeuriger woord zoeken. Kwaliteit groeit door die bereidheid.

Een taal die waarneming vrijmaakt

Ik begin steeds meer te voelen dat mijn bijdrage aan persoonlijke ontwikkeling minder in een nieuwe methode ligt en meer in een nieuwe taal. Een taal die woorden zoekt voor bewegingen die velen herkennen en nog zelden zo benoemen.

Die taal zegt dat de trigger vaak de laatste druppel is. Zij kijkt naar alle eerdere druppels die iemand langzaam minder aanwezig maakten. Zij zegt dat een mechanisme onze plaats kan innemen wanneer wij naar de achtergrond raken. Zij herkent dat bewustzijnstaal door hetzelfde mechanisme gebruikt kan worden om een nieuwe identiteit te bouwen.

Hierdoor verandert de vraag die we stellen. We onderzoeken minder snel welk label bij iemand past en worden nieuwsgierig naar wat zich op dit moment voltrekt. Waar vernauwt de aanwezigheid? Welke plaatsvervanger verschijnt? Welke zin klinkt bewust en houdt tegelijk het contact op afstand? Wat vraagt er nu werkelijk om gezien te worden?

Goede taal maakt de wereld niet eenvoudiger dan zij is. Zij helpt meer verschil zien zonder de mens in stukken te breken. Zij geeft woorden en laat ruimte. Zij biedt richting en blijft open voor correctie.

*De kwaliteit van onze taal bepaalt mede de
kwaliteit van wat wij kunnen waarnemen.*

Daarmee wordt taal zelf een vorm van begeleiding. Een woord kan iemand vastzetten in een identiteit. Een andere formulering kan precies genoeg ruimte geven om opnieuw te kijken. Soms verandert er ogenschijnlijk weinig. Toch ontstaat er in die kleine verschuiving een nieuwe mogelijkheid om aanwezig te blijven.

Kwaliteit begint bij blijven kijken

Mijn interesse verschuift steeds sterker naar kwaliteit. De kwaliteit van bewustzijn, coaching, mentorschap en persoonlijke ontwikkeling. Onder al die vormen ligt voor mij dezelfde vraag: hoe zorgvuldig kijken we naar wat er werkelijk gebeurt?

Een indrukwekkende ervaring kan ons openen. Een overtuigende theorie kan veel verklaren. Een krachtige methode kan beweging brengen. De werkelijke waarde wordt zichtbaar in de verfijning die achterblijft. Ziet iemand eerder wanneer hij afdrijft? Kan hij een mechanisme waarnemen zonder er een identiteit van te maken? Blijft hij ontvankelijk wanneer zijn eigen verhaal wordt bevraagd?

De kwaliteit van waarnemen laat zich uiteindelijk zien in gewone momenten. In een gesprek waarin we onze eerste conclusie even vasthouden. In feedback die we op het juiste moment alsnog geven. In de bereidheid een woord te veranderen wanneer het niet meer past. In het herkennen dat een inzicht langzaam een identiteit is geworden.

Waarnemen is daarmee veel meer dan kijken. Het is een levende relatie met de werkelijkheid. Een relatie waarin wij onszelf, onze taal en onze geschiedenis meenemen zonder ze de volledige regie te geven.

Misschien is dat wat ik met deze essays wil bijdragen: woorden waardoor mensen morgen iets kunnen zien wat gisteren nog buiten

beeld bleef. Geen nieuwe waarheid om in te geloven. Een verfijning van de blik waarmee we onszelf, elkaar en het vak van persoonlijke ontwikkeling tegemoet treden.

Want zodra we nauwkeuriger leren waarnemen, verandert er iets in de kwaliteit van onze aanwezigheid. We reageren minder snel op het verhaal dat al klaarstaat. We blijven iets langer bij wat zich werkelijk laat zien.

En soms is die kleine ruimte genoeg om te voorkomen dat het automatische opnieuw onze plaats inneemt.

SANDER DE ZWART

School voor Eigen Wijsheid