

FRIEDA VAN DE GEEST



Slow looking

EEN UITNODIGING OM TE
LEREN KIJKEN MET JE HART

'HET OOG IS DE LAMP VAN HET LICHAAM.
DUS ALS JE OOG HELDER IS, ZAL HEEL JE LICHAAM
VERLICHT ZIJN.' – MATTEÛS 6:22



Hoe kijken werkt

Ik kan mezelf wel een ervaringsdeskundige noemen. Dat had ik nog nooit bedacht voordat ik dit boek ging schrijven, maar inmiddels weet ik het wel. Ik ben namelijk een schoolvoorbeeld van iemand die kijkt. Net als jij waarschijnlijk. Want of je nu goed- of slechtiend bent of denkt te zijn: allemaal vormen we beelden in ons hoofd die onze werkelijkheid bepalen. Door het licht dat onze ogen binnenvalt, door de signalen in ons hoofd die de plaatjes maken. Door het wereldbeeld dat daardoor ontstaat. Je herkent het vast: je ziet twee collega's op de gang zachtjes met elkaar praten en even jouw kant op kijken. In een oogwenk vormt zich een beeld. Ze zullen het wel over mij hebben. Misschien voel je lichte spanning of ongemak. Later blijkt dat het gesprek helemaal niet over jou ging. Wat je zag, was echt, maar de betekenis die je eraan gaf, ontstond vooral in je hoofd.

Dit soort ervaringen hebben we allemaal, maar weet je ook hoe dat komt? In dit hoofdstuk laat ik je ontdekken hoe 'zien'

werkt. En geloof me, het is een machtig stukje scheppingswerk! Daarom wil ik beginnen bij een verhaal uit de Bijbel waaruit duidelijk wordt hoe belangrijk God het vindt dat wij zijn wereld mogen zien.

Genezing blinde

Ik beluisterde laatst een prachtige preek van Jakob van Bruggen over de genezing van een blinde. Hierbij gingen ook mijn ogen open. De preek was naar aanleiding van een bekend bijbelgedeelte uit Marcus 8:22-26, waar Jezus in twee stappen een blinde volledig geneest van zijn beperking. De preek bevat meerdere eyeopeners die me helpen om Jezus' motieven te begrijpen. De belangrijkste reden waarom Jezus deze man wilde genezen was niet om zelf gezien te worden, maar om deze man weer de gelegenheid te schenken om zijn omgeving te dienen. Deze genezing was een antwoord op het smeken van de geliefden van deze gehandicapte man. Jezus begreep hen, want voor Hem is goed zicht belangrijk.

In de preek was dan ook uitgebreid aandacht voor de zegen van goede ogen. Ik citeer: 'Jezus vindt het kunnen kijken iets wat een mens nodig heeft. Hij laat ook voelen dat Hij houdt van een scherp beeld: Hij rust niet voordat de man alles nauwkeurig en helder kan zien. Waarom vindt Hij dit belangrijk? Omdat de wereld om ons heen als schepping van God onze twee ogen wel waard is. Gods werken zijn het waard om naar te kunnen kijken. Het misstaat ons niet wanneer we onze Schepper ook voor onze ogen en voor het scherpe zicht heel hartelijk danken en prijzen! Dat Hij ons dit wil geven!'

Wie gezegend is met goede ogen is zich daar lang niet altijd van bewust. Krijg je op een gegeven moment in de gaten dat de kwaliteit van je zicht afneemt, dan is een bril zo geregeld. Het is een zegen dat God ons zijn wereld scherp wil laten zien. En het is een groot gemis als je hierin een beperking ervaart. Het

‘kunnen zien’ is een fantastisch stukje scheppingswerk op zich, want heb je je weleens verdiept in je oog?

Hoe het oog werkt

Het is tijd voor een lesje anatomie: hoe zit het oog in elkaar? De uitleg van het Oogziekenhuis in Rotterdam is kort maar duidelijk:

Het oog kun je zien als een camera die beelden opvangt. Onze hersenen zorgen ervoor dat we deze beelden ook echt zien. Een bijzondere samenwerking, waarbij ieder onderdeel goed moet werken. Pas dan zien we perfect.

Licht komt het oog binnen via de pupil, dit is de ronde opening in het midden van de gekleurde iris. Deze opening wordt groter in het donker en kleiner bij fel licht. Voor de iris met de pupilopening zit de voorkant van het oog, het hoornvlies. Achter de pupil ligt de ooglens. Zowel het hoornvlies als de ooglens helpen het oog om scherp te kunnen zien.

Het licht komt ten slotte achter in het oog terecht op het netvlies. Het netvlies maakt van het licht elektrische signaaltjes. Deze worden naar het zien centrum in de hersenen gestuurd via de oogzenuw. Een soort kabel dus tussen het oog en de hersenen. Als het zien centrum alles goed verwerkt, zien we in ons hoofd pas de beelden die het oog doorgeeft.

Ik liep laatst in een stad langs een etalage waar bijzondere foto’s hingen. Het waren irisfoto’s. Ken je dat? Iris-art is een kunstvorm waarbij de iris uitgangspunt is voor de mooiste creaties. Met een speciale camera wordt er een foto gemaakt van je iris en na uitvergroting geeft dit een fantastisch zicht op dit unieke stukje jij. Voor de winkel stond een apparaatje waardoor ik via een spiegeltje mijn eigen iris vergroot kon bekijken. Dit was zo bijzonder om te zien! Ik ontdekte dat mijn ogen veel meer

kleuren bevatten dan ik had gedacht. Hoewel kleur en patroon genetisch zijn bepaald, is elke iris uniek, zoals dat ook geldt voor je vingerafdruk. Vandaar dat er steeds vaker gebruik wordt gemaakt van een irisscan als identificatiemiddel. De technologie is daar al ver mee. En dan te bedenken dat God dit al in zijn schepping heeft gelegd ver voordat er camera's en spiegels waren om dit zo uitgebreid te bekijken. Wat een wonder!

Maar zoals te lezen is in de uitleg van het Oogziekenhuis zijn je ogen niets zonder de verbinding met je brein. En daar wordt het pas echt ingewikkeld, want niet alleen je iris is uniek, maar ook je 'ziencentrum' werkt op jouw eigen, unieke manier.

Met je ziencentrum wordt het deel in de hersenen bedoeld waar de signalen uit je oog worden omgezet naar beeld, zodat je dus daadwerkelijk gaat 'zien'. Is er iets met je hersenen, dan vormt dat vaak ook een bedreiging voor je zicht. Je ogen kunnen nog perfect functioneren, maar door bijvoorbeeld een herseninfarct of -bloeding kan het zicht ineens ernstig worden aangetast. Blindheid heeft dus niet altijd met het oog te maken.

Ogen in je achterhoofd

Dat het ziencentrum bij iedereen anders werkt, heb je ongetwijfeld weleens gemerkt. Hoe vaak is het niet zo dat we iemand wijzen op iets in de omgeving en dat de ander het gewoon echt niet ziet, terwijl hij precies de goede richting op kijkt? Of stel je voor dat je zwanger bent of graag wilt zijn, dan zie je in de stad ineens overal mensen achter kinderwagens lopen. Een ander in dezelfde winkelstraat ziet juist overal mensen die wat lekkers eten, omdat zijn eigen maag zo rammelt. Het is maar net waar je mee bezig bent.

En herinner je je 'The Dress' nog die een jaar of tien geleden viraal ging op sociale media? Het leek wel of iedereen in de ban was van dat plaatje: voor de een was het absoluut een blauw-

zwarte jurk, terwijl de ander een goud-witte jurk zag. Deze optische illusie wordt nog vaak als voorbeeld aangehaald om aan te geven hoe verschillend onze hersenen een bepaald beeld kunnen interpreteren. Volgens David Williams, hoogleraar medische optiek aan de University of Rochester, heeft het te maken met de belichting. Iedereen heeft verschillende onbewuste interpretaties hoe de jurk belicht is en daarin ligt de verklaring dat deze jurk zo verschillend wordt gezien.

Optische illusies gaan op een grappige manier om met verschillende interpretaties in onze ziencentra. Ze laten zien hoe je hersenen je voor de gek kunnen houden, bijvoorbeeld vanwege bepaalde aannames. Je gaat ervan uit dat iets is zoals het is en daarom zie je het ook zo. Totdat je beter kijkt.

Als onderdeel van mijn research bezocht ik met mijn dochter het Museum of Illusions in Amsterdam. Een fantastisch museum, waarbij je tot diep in je lijf ervaart hoe je ogen je soms in de war brengen. Loop maar eens recht door een tunnel, terwijl de wanden hard om je heen ronddraaien. Niet te doen! Toen we het museum verlieten, zei mijn dochter dat ze een beetje last van hoofdpijn had. Haar hersenen hadden het zwaar gehad, was mijn verklaring. Geen moment konden we op de automatische piloot rondkijken in dit museum. Alle afbeeldingen prikkelden ons brein, zoals dat bijvoorbeeld ook gebeurt als je naar de beroemde kunstwerken van M.C. Escher kijkt. Je kent vast de tekening met de oneindige trappen. Het lijkt te kloppen, totdat je beter kijkt. Niets is wat het lijkt. Het is de slogan die ook vaak te horen is bij *Wie is de mol?* Ook in dat televisieprogramma wordt slim gebruikgemaakt van dit soort brengtrappen. Er kan zomaar een bekende (de mol in dit geval) voorbijlopen zonder dat de kandidaten het zien. Johan Cruijff zou zeggen: ‘Je gaat het pas zien als je het doorhebt!’

Als zulke dingen gebeuren in spelprogramma's en bij het kijken naar kunst of optische illusies, hoe zou het dan in het echte leven werken? Is datgene dat we registreren wel echt? Of houdt ons brein ons dat alleen maar voor? En hoe komt het dat jouw waarneming vaak zo anders is dan die van een ander?

Wetenschappers en filosofen buigen zich al eeuwen over de werking van het oog en van ons zien centrum. Wist je dat kunstenaar, wetenschapper en 'alleskunner' Leonardo da Vinci rond de vijftiende eeuw ogen van dode mensen opensneed om te ontdekken hoe ze werken? Hij deed de baanbrekende ontdekking dat het oog feitelijk hetzelfde werkt als een 'camera obscura', de voorloper van de fotocamera. Zowel in het oog als in de camera obscura wordt het beeld via een kleine opening omgekeerd gevormd aan de binnenkant. Voor die tijd was dit een geniaal inzicht, omdat het de basis legde voor wetenschappelijke kennis over het oog en later de werking van fotografie. Opvallend weetje: Leonardo leed zelf aan een oogafwijking die scheelheid veroorzaakte. Er wordt wel gedacht dat dit zijn geniale schilderkunst verklaart, aangezien hij in staat was om zowel in 2D als in 3D te zien.

Hoewel we tegenwoordig ongelooflijk veel weten, is juist het 'zien' nog door raadselen omgeven. Wetenschappers weten nog steeds niet welke signalen op je ogen leiden tot welk stukje beeld. Dat kan (denken we nu) simpelweg niet gemeten worden. Meestal krijg je heel veel signalen binnen. Als je met iemand praat, kijk je naar zijn ogen. Maar je krijgt ook signalen binnen van alles eromheen, je hebt misschien associaties en je hoort geluiden en dat veroorzaakt allemaal activiteit in je brein. Het is niet nauwkeurig te meten welk beeld jij precies 'van binnen ziet', dat is voor iedereen net even anders. Ik leerde hier meer over via de podcast *Universiteit van Nederland*, in de

aflevering ‘*Waarom je ogen écht in je achterhoofd zitten*’. In je ziencentrum dus, en het plaatje dat daar gevormd wordt, is daardoor voor elke persoon weer anders.

Als je dit weet, begrijp je ook dat het vaak moeilijk is om op één lijn te komen met andere mensen. We bekijken de wereld allemaal op onze eigen, unieke manier, alleen al doordat we fysiek allemaal anders in elkaar zitten. Het psychologische aspect maakt het misschien nog wel ingewikkelder, maar tegelijk ook interessanter!

Psychologisch zien

Anais Nin, een Frans-Cubaanse schrijfster uit de twintigste eeuw, staat bekend om haar spraakmakende uitspraken en gewaagde boeken. Ik ken haar oeuvre verder niet, maar in de afgelopen maanden kwam ik meerdere keren een beroemd citaat van haar tegen: ‘*We zien dingen niet zoals ze zijn, we zien ze zoals wij zijn.*’ Het staat geschreven in een van haar psychologische romans en vat wat mij betreft prachtig samen hoe het zit: we bekijken de wereld door onze eigen gekleurde bril, ieder blikveld is uniek.

Laat ik dit illustreren met een voorbeeld. Stel je eens voor dat je met een vriendin door een museum loopt. Jullie stoppen samen voor hetzelfde schilderij: een vrouw, zittend in een kamer met een raam dat naar buiten opent.

Jij voelt je de laatste tijd opgesloten in je werk en relaties; je ziet in het doek vooral de eenzaamheid van de vrouw, haar gevangenschap binnen de muren. Het open raam lijkt voor jou niet op een uitnodiging, maar eerder op een herinnering aan wat je mist en niet kunt bereiken.

Je vriendin daarentegen is net verliefd geworden. Zij wijst naar het raam en zegt dat ze er de belofte van vrijheid en avontuur in ziet. Voor haar is het schilderij licht, verwachtingsvol, bijna vrolijk.

Hetzelfde kunstwerk, dezelfde verfstreken, maar twee totaal verschillende waarheden. Niet omdat het schilderij verandert, maar omdat jullie zélf anders kijken. Dat is precies wat Anaïs Nin bedoelde: je neemt de wereld waar zoals jij bent, niet zoals zij is.

Op het moment dat jouw vriendin haar waarneming met jou deelt, kun je het schilderij als het ware met andere ogen bekijken. Als je dit wilt tenminste. Het vraagt moeite en geduld om dit te doen, maar het kan zo waardevol zijn. Het is mooi als jullie elkaar als vriendinnen begrijpen, dat je je kunt verplaatsen in haar brein en zij in dat van jou. Zodat je diepere verbinding krijgt en ontdekt dat jouw waarheid niet altijd dé waarheid is. Die van haar is net zo waar(devol)!

Met geestelijke ogen

In dit hoofdstuk geef ik je ook alvast een voorschot over het zien met geestelijke ogen: kijken met je hart. In de Bijbel staan tal van verwijzingen naar het kijken met geestelijke ogen. Dit heeft met duiding te maken: als christen kijk je vaak anders naar zaken dan een niet-christen doet. Je ziet God aan het werk, waar een ander misschien denkt aan een toevallige samenloop van omstandigheden.

We gaan daarvoor eerst terug naar de preek waarmee ik dit hoofdstuk begon. In Marcus 8 is te lezen hoe Jezus een blinde geneest. Laten we even inzoomen op dit verhaal en dan met name op het laatste vers.

Ze kwamen in Betsäida. Er werd een blinde bij Hem gebracht, en men smeekte Hem om de man aan te raken. Hij pakte de blinde bij de hand en bracht hem buiten het dorp. Hij deed wat speeksel op zijn ogen, legde er zijn handen op en vroeg: 'Ziet u iets?' Hij begon weer te zien en zei: 'Ik zie

mensen, het zijn net bomen, maar ze lopen rond.’ Daarna legde Hij weer zijn handen op de ogen van de blinde. Deze sperde zijn ogen open en genas; hij zag alles nu heel helder. Hij stuurde hem naar huis met de waarschuwing: ‘Ga het dorp niet in!’ (Marc. 8:22-26)

In het begin lees je dat de blinde bij Jezus wordt gebracht door anderen die Hem smeekten om ‘de man aan te raken’. Vervolgens lees je hoe Jezus de blinde meeneemt en hem buiten het zicht van de mensen genezing schenkt. Aan het eind wordt de blinde naar huis gestuurd met de waarschuwing om het dorp niet in te gaan.

Jezus is begaan met mensen, het gaat Hem aan het hart dat deze man niet kan zien. Hij luistert naar de smekingen van de mensen die hem bij Jezus brengen. Het zullen mensen zijn geweest die hielden van deze man, misschien familie of goede vrienden. En Jezus is begaan met de blinde zelf. Je merkt het aan de zorgvuldigheid en oprechte aandacht die Hij hem geeft tijdens het genezen. Jezus is pas tevreden als het zicht perfect is hersteld.

Dit wonder vond buiten het zicht van anderen plaats. Dat lijkt vreemd, want waarom zou Jezus dit niet aan anderen willen laten zien? Hiermee laat Hij toch zien wie Hij is? Maar Jezus heeft wat anders aan zijn hoofd, dat lees je in het gedeelte in Marcus 8 voorafgaand aan dit verhaal. Want al liep Jezus rond op aarde, tussen vele mensen, samen met zijn volgelingen... de mensen bleken blind te zijn voor wie Hij was. Zelfs zijn allerbeste vrienden leken het niet te begrijpen. Hoewel Jezus kort daarvoor tot twee keer toe duizenden mensen had gevoed met enkele broden en vissen, maakten de discipelen zich daar opnieuw zorgen om eten voor de mensen. We lezen in Marcus 8:16-21:

Ze hadden het er met elkaar over dat ze geen brood hadden. Toen Hij dit merkte, zei Hij: 'Waarom praten jullie erover dat je geen brood hebt? Begrijpen jullie het dan nog niet, en ontbreekt het jullie aan inzicht? Zijn jullie dan zo hardleers? Jullie hebben ogen, maar zien niet? Jullie hebben oren, maar horen niet? Weten jullie dan niet meer hoeveel manden brood jullie hebben opgehaald toen Ik vijf broden brak voor vijfduizend mensen?' 'Twaalf,' antwoordden ze. 'En toen Ik zeven broden brak voor vierduizend mensen, hoeveel manden brood hebben jullie toen opgehaald?' 'Zeven,' antwoordden ze. Toen zei Hij: 'Begrijpen jullie het dan nog niet?' (Marc. 8:16-21)

Jullie hebben ogen, maar zien niet? Ontbreekt het jullie aan inzicht? De discipelen kijken niet met geestelijke ogen, want anders hadden ze gezien Wie ze voor zich hadden. Dan hadden ze geweten dat voor Jezus niets te wonderlijk was.

Hoewel de mensen Jezus aan het werk zien, zien ze niet wie Hij werkelijk is. Ze zijn er nog blind voor. De wonderen vinden ze prachtig, sensationeel misschien zelfs, maar aan de Redder zelf lopen ze voorbij.

Daarom kiest Jezus er nu voor om het wonder buiten het zicht van de menigte te doen. Het gaat Hem niet om het wonder, het gaat Hem nu om deze man. Hij is met hem begaan.

En dus stuurt Hij de genezen man naar huis en niet terug naar het dorp. Hier zit een prachtige boodschap in, ook voor ons. Want Jezus vindt het belangrijk dat deze man allereerst in zijn eigen huis tot zegen is. We weten niet of hij een gezin had, wie er bij hem woonden, maar er was een 'thuis' waar hij naartoe mocht gaan. En ongetwijfeld zal hij daar de mensen ontmoeten die zo met hem begaan waren. En daar mag hij vertellen over Jezus die hem genezing gaf, die hem licht in de ogen gaf. Ik weet zeker dat zijn ogen straalden. In de Bergrede heeft Jezus

gezegd: ‘Het oog is de lamp van het lichaam. Dus als je oog helder is, zal heel je lichaam verlicht zijn’ (Mat. 6:22).

Hier gaat het over geestelijk zien. Iets wat bij de vele omstanders rond Jezus nog niet goed was ontwikkeld. De genezen man zag het waarschijnlijk wel. En met zijn verlichte lichaam mocht hij licht uitdelen in zijn huis. Licht dat uit zijn hart komt, omdat hij vervuld is met Gods licht.

Als je met de ogen van je hart ziet, zie je Jezus werkelijk. En nog mooier: je geeft ook iets te zien aan de mensen om je heen. Omdat jij verlicht bent door Gods licht, zien anderen Hem door jou heen. En zo mocht de genezen man nu een licht zijn voor zijn omgeving. Hij hoeft niet het podium te zoeken op het dorpsplein; hij mag zijn wie hij is, op de plek waar hij zich veilig en vertrouwd voelt.

TERUGBLIK

Slow looking begint bij het besef dat elk mens anders kijkt. Hoewel de werking van het oog bij iedereen hetzelfde is, is het plaatje dat in het ziencentrum wordt gevormd bij iedereen net weer even anders. We bekijken de wereld allemaal op onze eigen, unieke manier, wat zowel fysiek als psychologisch te verklaren is. Bij *Slow looking* komt daar ook het geestelijk zien nog bij.

REFLECTIE – Doe de ogentest

Fysiek:

Hoe scherp is jouw zicht eigenlijk? Zie je alles goed, of glipt er vaak iets langs?

Psychologisch:

Ben je je bewust van je eigen gekleurde bril?

Wat roept de uitspraak van Anaïs Nin bij je op:

‘We zien dingen niet zoals ze zijn, maar zoals wij zijn’?

Geestelijk:

Hoe staat het met je geestelijke ogen? Zie je Jezus weleens door anderen heen?

Hoe zou je je geestelijke ogen kunnen trainen om bewuster te kijken?

In *Slow looking* laat schrijver en spreker Frieda van de Geest zien hoe anders kijken leidt tot anders zien. Dit doet ze aan de hand van *Slow looking*, een concept dat je helpt om bewuster waar te nemen. In een wereld vol prikkels, meningen en groeiende polarisatie is dit een tegenbeweging die rust en ruimte geeft. Met persoonlijke verhalen, bijbelse inzichten en inspiratie uit wetenschap en psychologie helpt dit boek je om helderheid te vinden en wijst het de weg naar meer aandacht en openheid voor de ander en voor jezelf. Jezus zelf is hiervoor de inspiratiebron. Durf jij écht te kijken?



FRIEDA VAN DE GEEST schrijft al jaren en is vanaf het begin betrokken bij 'the light movement' LUME (wijzijnlume.nl). Ze schrijft het liefst voor en over vrouwen. Eerder verscheen van haar 'Jij bent licht'.

