

The be quiet theory

The tube quiet theory



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

Liesbeth Catrysse

Voor Eva, Jolien, Barbara, Ann, Heidi, Annelore,
Charlotte en Marc.

Omdat zwijgen met jullie zelden écht stil is.

Inhoud

Mijn verhaal	9	Deel 4: Wanneer stilte spreken vraagt	125
Deel 1: De filosofie van The Be Quiet Theory	21	De stille stem	128
De kernprincipes	24	Wanneer zwijgen pijn doet	134
Stilte als vaardigheid	32	Stilte die doet verdwijnen	139
De stille winst van niet reageren	34	Hoe stilte en spreken elkaar nodig hebben	144
Stilte als relationele daad	36	Deel 5: Oefenen in Be Quiet	153
The Be Quiet Theory als kompas voor gesprekken	40	Grenzen trekken zonder strijd	157
Van slogan tot inzicht	44	Humor als ontwapening	167
Een traditie van stilte	48	De kunst van loslaten	176
Wie zich stilte kan veroorloven	53	Het emotionele dieet	183
Deel 2: De reflex om te reageren	59	Van kort lontje naar lange adem	190
De kleine ruimte tussen reageren en antwoorden	62	De rol van zelfregulatie en gewoontevorming	197
Wat er echt onder je woorden zit	68	Samenleven met mensen die blijven reageren	204
De keuze tussen ik-taal en jij-taal	71	Dankwoord	214
Hoe je lichaam meepraat	74		
Het masker van zeker weten	79		
Wat we van elkaar leren in de samenleving	82		
Waarom reageren zo verslavend voelt	85		
De uitputting van blijven vertellen	88		
Deel 3: Ons collectieve verlangen naar houvast	97		
De illusie van controle	100		
Hoe sociale media onze reacties sturen	104		
Hoe kennis onze aandacht kaapt	106		
Waarom verhalen ons overeind houden	109		
Kleine zekerheden	113		
Vertrouwen als een ander soort houvast	117		

Mijn verhaal

Ik weet niet hoe het bij jou gaat, maar lange tijd was mijn mond sneller dan mijn brein. Eén detail dat wrong, een stilte die net iets te lang bleef hangen, een snaar die even geraakt werd – en nog voor ik het besepte, hoorde ik mezelf al spreken.

Een ruzie waarin ik feller reageerde dan ik bedoelde, een bericht dat ik te impulsief verstuurde, een stilte die ik haastig vulde omdat ze te dicht op mijn huid zat – het waren precies die momenten waarop ik voelde hoe snel een reflex het van mij overnam. Mijn lichaam koos al positie nog voor ik wist wat ik wilde zeggen.

En dan waren er de subtielere momenten: kleine bewegingen waarin ik meeduwde in een gesprek zonder dat het hoefde – een nuance die ik toevoegde, een grap die te vroeg viel, een advies dat vanzelf opkwam. Niet heftig, niet dramatisch, maar net genoeg om te voelen dat ik niet wachtte, dat ik invulde, dat ik stuurde.

Heel af en toe hielp het, maar veel vaker niet. En bijna altijd volgde dezelfde gedachte: **wat als ik gewoon even had gewacht?** Ik onderschatte hoe diep die reflex in mij verankerd zat, hoe vanzelf ik al in beweging schoot zodra de stilte even te groot werd.

In mijn praktijk ontmoette ik mensen die uitgeput waren – niet door wat er gebeurde, maar door alles wat er telkens opnieuw gezegd werd. Gesprekken die in cirkels draaiden. Discussies die ontstonden uit een misverstand en eindigden in vermoeiend je gelijk willen halen. Thuis zag ik hoe een kleine frictie kon uitgroeien tot een ruzie doordat we allebei te snel sprongen. En in mezelf herkende ik dagelijks hoe er al een zin klaarstond terwijl de ander nog maar net begonnen was.

Wat ik de laatste jaren heb ontdekt, is dat stilte een keerpunt kan zijn. Niet alleen in een gesprek, maar ook in mezelf – een kleine uitnodiging om niet meteen te hoeven reageren. Dat ene detail niet

rechtzetten. Die ene stilte laten bestaan. Het lijkt banaal, maar precies daar, in dat korte wachten, gebeurt iets dat groter is dan de woorden die ik anders zou gebruiken. In dat niet-doen ontstaat soms meer veiligheid dan in honderd zinnen.

Gaandeweg merkte ik dat er één zin was die alles droeg. Twee woorden die ik mezelf leerde influisteren op het moment dat mijn lichaam al vooruit liep.

Niet nu.

Niet nu reageren.

Niet nu invullen.

Niet nu corrigeren.

Niet nu pleasen.

Niet nu overtuigen.

Eerst blijven.

Ik begon te merken dat het verschil niet zit in betere woorden, maar in een ander moment.

Niet later praten – maar later beginnen.

Niet slimmer reageren – maar eerst even stoppen.

Zo kreeg dat wachten voor mij vorm in vijf woorden – samen één beweging.

Pauze.

Kijk eerlijk.

Kies bewust.

Want achter mijn drang om te reageren schuilt iets groters. Het draait niet alleen om kennis of feiten, het draait om houvast. Om onzekerheid die zich vermomt als stelligheid. Om de reflex mezelf te beschermen nog voor ik weet waarvan. Soms reageer ik om controle

te houden, soms om spanning te dempen, soms om verbinding niet te verliezen. Felheid kan een schild zijn, vriendelijkheid een pleister.

Ik zie diezelfde beweging bij de mensen rondom mij:

het snelle inpikken,

het corrigeren,

het dichtspreken van stilte,

het excuus achteraf omdat iemand even uit de bocht vloog.

Kleine gebaren – soms ontroerend, soms irritant – die tonen hoe hardnekkig die reflex in ons allemaal ingebouwd zit.

Daarover gaat dit boek: over de beweging tussen impuls en keuze. Over onze neiging om te spreken, te sturen, te verdedigen of te pleasen – en over het vermogen om dat eerste moment niet meteen te volgen. Die verschuiving is klein, bijna onzichtbaar, maar kan veel veranderen. Ze begint wanneer we opmerken dat ons lichaam al reageert vóór ons bewustzijn, en we leren om daar even bij te blijven.

Het vraagt moed om stilte te verdragen, en bereidheid om te zien wat verschijnt wanneer we niet meteen invullen wat er ontbreekt.

The Be Quiet Theory is geen pleidooi om altijd te zwijgen. Het is geen handleiding om reflexen uit te wissen. Het is een uitnodiging om een vaardigheid te oefenen die we bijna verleerd waren: wachten. Het lef om even niets te doen, te voelen wat er gebeurt, en pas daarna te beslissen of reageren werkelijk nodig is.

Want stilte is geen leegte. Ze is een actieve keuze – een daad van zorg, van kracht, van vertrouwen. Een manier om onszelf terug te vinden voor we antwoorden geven. Soms verandert een gesprek méér door wat niet gezegd wordt dan door alle argumenten samen.

Gaandeweg ontdekte ik dat wachten relaties kan verdiepen, werk lichter kan maken en een leven zachtjes kan doen kantelen. Dat niet-reageren ons niet verkleint – het maakt ons aanwezig, en geeft ons meer zelfcontrole: meer richting in wat we wél willen zeggen, meer invloed op hoe we willen verschijnen, meer zelfrespect omdat we niet langer elke impuls hoeven te volgen.

In diezelfde beweging blijken gesprekken die even mogen blijven liggen vaak het meeste ruimte te geven – niet alleen aan de ander, maar ook aan onszelf.

Wachten geeft ons de kans om grenzen te trekken zonder strijd, om onze energie niet te laten wegvloeien bij elke spanning, om onze emoties niet te laten kapen door het moment.

Het houdt ons weg uit giftige dynamieken, omdat we niet langer automatisch meebewegen met het ritme dat iemand anders oplegt.

Stilte vormt geen bedreiging. Ze is een keuze.

Welkom.

Dit is *The Be Quiet Theory*.

En dit hier kan echt iets veranderen.

The Be Quiet Theory – de kernbeweging

Pauze – Kijk – Kies

Pauze.

Kijk eerlijk.

Kies bewust.

1. Pauze.

Stop.

Doe niets.

Laat de eerste reactie voorbijgaan.

2. Kijk eerlijk.

Wat gebeurt er nu echt –

in jou, in de ander, in dit moment?

Welke beweging wil spreken:

controle, bescherming, nabijheid...

3. Kies bewust.

Reageer alleen als het iets draagt.

Stel één vraag.

Of zeg niets –

en blijf aanwezig.

Niet reageren is geen zwakte.

Het is richting.

Een snelle ingang

Je hoeft dit boek niet van begin tot eind te lezen om ermee te beginnen.

Je hoeft niets af te maken, niets bij te houden of te bewijzen.

Misschien lees je dit omdat je al veel geprobeerd hebt: de grote beloftes, de nieuwe inzichten, de plannen die even werken – en dan weer verdwijnen.

Laat me je dit zeggen: echte verandering zit zelden in iets groots of spectaculairs.**Niet in nóg een doorbraak, niet in een beter plan en zeker niet in nog harder je best doen.**

Ze zit in kleine momenten, momenten die zich elke dag opnieuw aandienen – tussen wat er gezegd wordt en wat jij wil zeggen, tussen wat er gebeurt en hoe snel je daarop reageert.

In de pauze.**Dat kleine ogenblik weegt meer dan je denkt.**

Stilte vraagt geen voorbereiding.

Geen schema.

Geen vrije week.

Ze werkt precies daar waar je al bent:

in gesprekken die je kent,

in situaties die vandaag al op je wachten.

Je hoeft niets toe te voegen.

Alleen even te merken wat er al gebeurt.

En daar, precies daar, begint dit.

Hier zijn drie momenten waarin je vandaag al kan oefenen – zonder extra moeite, zonder iets te veranderen.

Wanneer luisteren onderbroken wordt

Niet het grote gesprek, maar het kleine tussendoor.

Een kind dat iets deelt terwijl je bezig bent.

Een collega die iets zegt tussen twee vergaderingen in.

Een zin die half wordt uitgesproken.

Merk hoe snel er een antwoord in je opkomt.

Een reactie, een grap, een aanvulling.

Laat die eerste zin even rusten.

Ook als je denkt dat je al weet waar het naartoe gaat.

Blijf.

Kijk.

Luister tot de ander klaar is – ook als dat langer duurt dan prettig voelt.

Geen grote doorbraak.

Wel meer ruimte dan je verwacht.

De winst:

Het gesprek ontspant.

De ander voelt zich gehoord.

En jij hoeft niets vast te houden of op te lossen.

Wanneer je je wil verdedigen

Je leest iets – een mail, een bericht, een post – en meteen is er dat vuur,
die spanning in je borst,
de drang om te reageren.
Niet omdat het dringend is,
maar omdat wat er staat niet helemaal juist voelt,
omdat jij iets anders ziet,
omdat jij denkt: hier ontbreekt nuance.
Merk hoe snel je begint te formuleren:
zinnen die scherp zijn,
of net heel correct,
woorden die tonen dat jij het beter begrijpt.

Wacht.

Niet om af te koelen of milder te worden,
maar om te voelen wat hier eigenlijk geraakt wordt
voor je op ‘verzenden’ drukt.
Is het helderheid?
Is het verantwoordelijkheid?
Is het ongemak bij wat blijft staan zonder jouw antwoord?
Laat het bericht even liggen,
ook als je zeker bent van je punt.
Geen zwakte,
maar richting.

De winst:

Je reageert minder vanuit impuls
en meer vanuit keuze.
De spanning zakt sneller dan je denkt.
Je woorden dragen verder dan het moment.
En je behoudt jezelf in hoe je antwoordt.

Wanneer je iets wil oplossen

Iemand vertelt iets wat moeilijk is.
Je voelt de drang om te helpen, te verklaren, te verzachten.
Om iets recht te trekken wat ongemakkelijk voelt.
Vaak verwarren we zorg met actie.
We denken dat luisteren pas telt wanneer het ergens naar-
toe leidt,
terwijl de ander soms alleen maar wil
dat zijn woorden mogen blijven staan.
Oplossen kalmeert vaak jouw ongemak,
niet dat van de ander.
Integendeel.
Het kan iemand het gevoel geven
dat zijn ervaring niet genoeg was –
of te snel moest verdwijnen.
Stel één vraag.
Of zeg niets.
Blijf aanwezig bij wat er is, zonder het te verplaatsen.
Ook wanneer zwijgen voelt als niets doen.

Juist daar gebeurt iets.

Merk hoe anders het voelt
wanneer je niet probeert te herstellen
wat eerst gehoord wil worden.

De winst:

De ander hoeft niet te vechten om gehoord te worden.
Het gesprek wordt lichter.
En jij hoeft niet verantwoordelijk te zijn
voor de uitkomst.

DEEL 1:

**De filosofie
van The Be
Quiet Theory**

We leven in een tijd waarin elke stilte haast onmiddellijk wordt gevuld – met woorden, met meningen, met geluid. Zwijgen voelt bijna gevaarlijk, alsof het onze plicht is voortdurend te laten horen dat we er nog zijn, dat we meedoen, dat we iets te zeggen hebben. En toch voelen we, ergens onder dat voortdurende rumoer, dat er in stilte iets kostbaars schuilgaat. Stilte is geen leegte die vraagt om opvulling, ze is een ruimte waarin iets nieuws kan ontstaan.

In dit eerste deel onderzoeken we de filosofie van The Be Quiet Theory: wat er gebeurt wanneer je de impuls om meteen te antwoorden, bij te sturen of het moment op te vullen, even vertraagt. Wanneer je de stilte niet wegduwt, maar één ademhaling langer laat duren. Wanneer je een zin bewust inslikt in plaats van hem uit te spreken. Het gaat hier niet over zwijgen dat afsluit – als straf, als vlucht of als vorm van verdwijnen – maar over stilte als vaardigheid: een bewuste keuze om aanwezig te blijven zonder onmiddellijk te reageren.

We ontdekken hoe eenvoudige principes als *aanwezig zijn*, *luisteren* en *nieuwsgierig blijven* in de praktijk verrassend uitdagend blijken. Hoe stilte zelden vanzelf komt en zich pas laat voelen wanneer we ze bewust oefenen. Hoe niet reageren soms meer oplevert dan het scherpste argument, en hoe stilte – in relaties, op de werkvloer, in de samenleving – kan functioneren als een kompas dat richting geeft waar woorden vaak verdwalen.

Dit deel nodigt uit om opnieuw te kijken naar wat we te vanzelfsprekend zijn gaan vinden. Naar de korte mantra's die op papier eenvoudig lijken, maar pas gewicht krijgen zodra je ze echt probeert toe te passen. Naar de lange traditie waarin stilte altijd al een rol speelde – van de oude filosofen die haar zagen als voorwaarde voor wijsheid tot de moderne digitale detox, waarin mensen opnieuw leren wat het betekent om even niets te hoeven zeggen of doen.

De filosofie van The Be Quiet Theory is geen concept dat boven het leven zweeft en evenmin een oefening die zich beperkt tot meditatiekussens, retraites of plekken waar de dagen traag voorbijglijden. Ze vormt een manier van aanwezig zijn in het meest gewone, het meest nabije – aan een keukentafel waar het licht nog moet ontwaken, tussen de rekken van de supermarkt waar je plots voelt hoe gehaast je ademt, tijdens een gesprek met een kind dat meer zegt met zijn schouders dan met zijn woorden.

Het is een uitnodiging om stiltes niet langer automatisch te vullen uit ongemak, reflex of gewoonte, maar om ze ruimte te geven en werkelijk te laten spreken.

Zo wordt stilte voelbaar als iets dat betekenis draagt, als de plek waar iets begint te bewegen en waaruit nieuwe helderheid kan ontstaan. Dat is waarom The Be Quiet Theory de kracht heeft om een leven werkelijk te veranderen.

De kernprincipes

Bewust aanwezig zijn. Echt luisteren. Nieuwsgierig blijven.

Het lijken vanzelfsprekende gebaren, kleine menselijke reflexen waarvan we denken dat we ze beheersen, al vragen ze in werkelijkheid meer moed dan we vaak willen toegeven. In een wereld die snelheid, stelligheid en onmiddellijke antwoorden beloont, raken zulke eenvoudige houdingen gemakkelijk ondergesneeuwd, bijna onzichtbaar gemaakt door het constante rumoer waarin we leven. En toch: wie even vertraagt, wie ze bewust en met aandacht probeert toe te passen, merkt al snel hoe anders een gesprek kan verlopen.

Aanwezig zijn

Op een verjaardagsfeest schuift Jef een stoel bij. Hij lacht, stelt vragen, knikt op de juiste momenten, precies zoals het hoort. Toch glijdt zijn blik telkens weer naar zijn horloge, waarvan het scherm met regelmatige tussenpozen oplicht. Hij is er – zijn stoel, zijn stem, zijn glimlach – en tegelijk is hij afwezig. De lucht rond hem lijkt een fractie dunner, zijn aandacht net iets verder weg, een deel van hem voortdurend meegezogen door alles wat even dringend lijkt. Iedereen aan tafel voelt het, zonder dat iemand er iets van zegt.

Bewust aanwezig zijn vraagt meer dan enkel fysiek in dezelfde kamer zijn. Het betekent dat je met je volle aandacht blijft, ook wanneer je gedachten al vooruithollen naar wat nog moet komen, wanneer het licht van een scherm je ooghoek raakt of een melding zacht tegen je aandacht tikt. Het is durven blijven wanneer een stilte langer duurt dan prettig voelt, durven wachten wanneer woorden zich al aandienen nog voor de ander klaar is met spreken. Aanwezig zijn vraagt dat je jezelf even neerzet in het moment – dat je het gesprek, de blik, de lach, de nuance laat binnenkomen zonder weg te glijden in het volgende uur, de volgende taak, de volgende gedachte.

Gerd vertelde hoe zijn leerlingen tijdens een kringgesprek feilloos aanvoelden wanneer hij met zijn gedachten ergens anders zat – bij de administratie, bij de mails die nog moesten worden beantwoord, bij alles wat buiten dat lokaal lag. ‘Ze zeiden het zelfs: meneer, u bent er precies niet bij vandaag.’

Voor hem was dat confronterend, bijna pijnlijk, omdat het

hem deed beseffen dat aanwezigheid vaak meer indruk nalaat dan de perfecte uitleg of het best voorbereide lesmoment. Wat je zegt laat sporen na, maar vooral dát je er bent – helemaal, zonder afleiding – blijft hangen.

Ook thuis gebeurt het, vaker dan we willen toegeven. Je kind vertelt iets – een verhaal van school, een klein verdriet, een nieuw idee – terwijl jij de vaatwasser leegmaakt, nog snel berichten beantwoordt of met half oor luistert terwijl je de tafel dekt. Je knikt automatisch, zegt misschien iets als ‘ja, ik luister’, al voel je intussen dat je er niet echt bent. Pas later, wanneer het huis stilvalt en de routine is afgehandeld, komt het besef binnen: ik was er niet, niet met mijn hoofd, niet met mijn aandacht. En je weet dat je kind dat heeft gevoeld, want kinderen prikken feilloos door halfslachtige aandacht heen. Ze voelen dat niet in woorden, maar in je blik die net te laat komt of in je antwoord dat een fractie te snel klinkt.

Daaronder schuilt nog een andere waarheid. We houden graag vast aan het idee dat we kunnen multitasken, al is ons brein daar eenvoudigweg niet voor gemaakt. Het schakelt razendsnel van de ene taak naar de andere, nooit écht tegelijk. Elk bericht dat je tussendoor leest, elk bord dat je wegzet, elk scherm dat even oplicht, trekt een stukje aandacht weg van de persoon tegenover je. Het lijkt efficiënt – je draagt twee werelden tegelijk – terwijl er in werkelijkheid aan beide kanten iets verloren gaat. De taak wordt oppervlakkiger, het contact dunner. Aanwezig zijn betekent dus ook dat je je brein toestaat om zich op één ding te richten, op één mens, op één moment dat telt.

En toch hoeft aanwezigheid niets groots of ingewikkelds te zijn. Soms is het gewoon dit: iemand die blijft zitten, recht tegenover je, zonder te vluchten in woorden of gebaren. Geen advies. Geen oordeel. Alleen de stille zekerheid dat je niet alleen bent. In een wachtzaal, aan een bed,

of gewoon op een stoel naast je. Klein misschien, nauwelijks zichtbaar, en juist daardoor zo groot – omdat het even alles dragelijker maakt.

Gebruik Be Quiet als anker wanneer je merkt dat je aandacht afdwaalt. Zeg het zacht tegen jezelf, wacht één ademhaling langer – niet vullen, geen innerlijk script schrijven – en voel hoe je aandacht terugkeert naar het moment en naar de ander.

Luisteren

Tijdens een etentje vertelt Els hoe zwaar haar week was. Haar stem klinkt vermoeid, haar handen blijven even boven haar bord hangen, zoekend naar woorden die niet te zwaar wegen. Nog voor ze haar zin kan afronden, schuift Vincent ertussendoor: ‘O, dat had ik vorig jaar ook, en toen heb ik...’ Wat op het eerste gehoor klinkt als belangstelling, blijkt in werkelijkheid een verschuiving. Haar verhaal zakt weg, het gesprek draait zich naar het zijne, en wat bedoeld leek als verbinding verandert in afstand.

Iedereen kent die momenten: de vriend die je verdriet hoort en meteen met een oplossing komt,

de collega die jouw idee aanvult met nog iets beters, of degene die er altijd een schep bovenop doet. Pas dan lijkt het te tellen – wanneer het bij diegene net iets erger of dramatischer was.

Er wordt geluisterd, maar vaak niet om te blijven bij wat de ander zegt – eerder om zelf opnieuw aan de beurt te komen.

Echt luisteren vraagt iets anders.

Dat je je eigen verhaal even parkeert, geen tegenvoorbeeld klaarlegt, geen advies formuleert en geen verborgen agenda meeneemt in je vragen. Eén eenvoudige zin kan dan al volstaan: ‘Hoe was dat voor jou?’ Zulke vragen openen een gesprek in plaats van het te sturen. Ze nodigen uit tot verdieping, tot echte aanwezigheid – niet om te antwoorden, maar om te ontvangen.

Je ziet het verschil meteen: schouders die langzaam zakken, een stem die rustiger wordt, omdat iemand eindelijk niet hoeft te schuiven met zijn verhaal. Eén blik kan al genoeg zijn – een zachte knik, een klein gebaar dat zegt: ik ben hier, en ik blijf hier.

Vaak geven net die kleine signalen meer erkenning dan een hele uitleg. Niet omdat je iets oplost, maar omdat je niets overneemt. Het verhaal blijft waar het hoort.

Nola zei tijdens een sessie: ‘Voor het eerst heb ik het gevoel dat mijn verhaal gewoon mag blijven liggen, zonder dat iemand het optilt en in een andere vorm giet.’ Voor haar was luisteren zonder invullen geen techniek, maar een ervaring – even mogen bestaan, zonder duiding.

Luisteren betekent niet dat je de last van de ander moet dragen. Het betekent dat je de ander ziet, dat je erkent dat die last er is, en dat je nabij blijft in wat zwaar voelt. Vaak is dat al genoeg. Meer hoeft het niet te zijn.

En het opmerkelijke is dat we zelden de exacte woorden onthouden die iemand sprak toen er echt naar ons werd geluisterd. Wat blijft hangen, is de ervaring – de adem in de stem, de blik die bleef, de ruimte waarin jouw woorden mochten bestaan. Wie zich écht gehoord voelt, draagt dat gevoel met zich mee – een dag, jaren, soms een leven lang.

Wacht drie seconden voor je antwoord geeft. Het lijkt niets, maar juist die drie tellen kunnen voldoende zijn om de reflex van invullen te doorbreken en de ander echt te laten uitspreken.

Nieuwsgierig blijven

Safia staat bij het raam. Haar voorhoofd bijna tegen het glas, haar adem tekent kleine wolkjes die meteen weer verdwijnen. ‘Waarom is de lucht blauw? Waarom weet de hond dat we thuiskomen? Waarom mag je niet op het gras?’ De stroom van vragen lijkt eindeloos – op sommige dagen vermoeiend, op andere dagen ontroerend mooi.

Voor kinderen is de wereld geen vanzelfsprekendheid, eerder een levend raadsel dat ontdekt wil worden, een reeks geheimen die nog geen naam hebben. Volwassenen verliezen dat vermogen vaak onderweg. We ruilen verwondering in voor verklaringen, nieuwsgierigheid voor efficiëntie.

Waar kinderen nog vragen stapelen alsof de wereld elke dag opnieuw begint, zoeken volwassenen liever houvast in meningen en oplossingen. Wat ooit vanzelf opborrelde als speelse verbazing, verandert

met de jaren in een reflex om te weten, te kaderen en te controleren. Zo vergeten we hoe bevrijdend het kan zijn om opnieuw te kijken met de blik van een kind – niet vanuit naïviteit, maar om ruimte te maken voor wat we zelf niet hadden kunnen bedenken.

Bo vertelde hoe haar zoon Lukas vol vuur sprak over een reis met vrienden. Zijn stem was enthousiast, zijn plannen wild en groot. Nog voor hij klaar was, kwamen de bezwaren: te duur, te gevaarlijk, te ingewikkeld. Hij stopte met praten. Pas toen ze vroeg: ‘Wat trekt je er zo in aan?’, begon hij opnieuw – met ogen die weer glansden. Doordat hij de ruimte kreeg om zijn droom eerst helemaal uit te spreken, ontdekte hij later zelf dat sommige plannen misschien niet haalbaar waren. Dat inzicht, omdat het van hemzelf kwam, droeg hij zonder weerstand. Had zijn moeder het hem meteen gezegd, dan was hij blijven hangen in verzet, druk bezig met weerleggen en verdedigen. Nu werd het zijn eigen ontdekking.

Zekerheid klinkt harder dan nieuwsgierigheid. Waar de een afsluit, opent de ander. Een oordeel zet iets vast, een vraag maakt iets los. Nieuwsgierig blijven is misschien wel het moeilijkste dat er bestaat. Het vraagt dat je niet meteen probeert te kaderen, dat je het niet-weten verdraagt en dat je vragen stelt zonder verborgen bedoeling of behoefte aan controle.

Nieuwsgierigheid is geen vorm van naïviteit, maar getuigt van vertrouwen. Ze vraagt de bereidheid om verrast te worden, om niet te weten wat komt, om een gesprek open te laten waaien in plaats van het vast te zetten. Ook in professionele contexten zie je dat verschil: een arts die niet onmiddellijk zegt wat er moet gebeuren, maar eerst vraagt: ‘Waar maakt u zich het meest zorgen over?’ Een leerkracht die

een kind benadert met de woorden: ‘Hoe denk jij dat op te lossen?’ In zulke vragen schuilt vertrouwen, omdat ze ruimte laten voor de ander om zelf betekenis te vinden.

Het bijzondere aan nieuwsgierigheid is dat ze niet alleen de ander helpt, ze voedt ook jezelf. Zodra je een vraag stelt, verschuift de focus. Je hoeft niet langer het perfecte antwoord te bedenken, niet langer te overtuigen of te winnen. Er komt ademruimte. De druk zakt. Nieuwsgierigheid brengt rust, juist omdat ze even alles open laat wat anders te snel beslist zou worden.

Nieuwsgierig blijven vraagt ook moed, want wie durft te zeggen ‘Dat weet ik niet’, loopt het risico dom gevonden te worden. Toch vraagt juist dat meer lef dan een snel antwoord. Zekerheid fungeert vaak als een masker voor angst – de angst om niet te weten, om geen controle te hebben, om tekort te schieten. Echte nieuwsgierigheid ontstaat wanneer je dat masker durft af te zetten en toont dat je bereid bent te leren, te kijken, te luisteren.

We onderschatten hoe sterk onze omgeving dit beïnvloedt. Je kan nog zo aanwezig willen zijn, nog zo aandachtig luisteren of nieuwsgierig proberen blijven – wanneer telefoons continu trillen, mails binnenkomen of gesprekken plaatsvinden in rumoer, wordt die houding voortdurend ondergraven.

Eén kleine ingreep kan al veel veranderen: de gsm van tafel, de stoelen iets dichterbij, de televisie uit. Het lijken details. Vaak bepalen ze precies het verschil tussen oppervlakkige aandacht en echte aanwezigheid.

Zo worden de drie kernprincipes – aanwezig zijn, luisteren en nieuwsgierig blijven – niet alleen haalbaar, ze worden ook lichter. De keuze rust dan niet enkel op jou, ook je omgeving draagt mee.