



April 2026 | Harold Stevens | Preventie

## **DE ONTRAFELING VAN WERKELIJKHEID**

Waarom de wereld buiten ons begint vanbinnen

Vorige maand had ik de bijzondere gelegenheid om mijn boek te presenteren aan een groep onderzoekers en studenten van een onderzoeksinstituut in Mexico. Deze instelling richt zich op een ambitieuze vraag: onder welke voorwaarden kan het bewustzijn van de mensheid zich ontwikkelen richting een zogenoemde type 1- beschaving op [de schaal van Kardashev](#)?

Opmerkelijk genoeg raakt die vraag niet alleen aan technologie of energie, maar ook aan een veel fundamenteelere kwestie: wat is werkelijkheid eigenlijk — en hoe ontstaat zij?

Binnen de quantumfysica zijn er experimenten die laten zien dat de uitkomst van een meting afhankelijk lijkt te zijn van de waarneming zelf. Met andere woorden:

wat wij meten, en hoe wij meten, beïnvloedt wat zich manifesteert als werkelijkheid. Dat roept een intrigerende vraag op: hoe ziet werkelijkheid eruit voordat wij meten? Bestaat er überhaupt een werkelijkheid zonder waarnemer? Of ontstaat werkelijkheid pas in de interactie tussen bewustzijn en datgene wat wordt waargenomen?

Die vragen lijken abstract, maar raken direct aan onze dagelijkse ervaring.

We zijn gewend werkelijkheid te zien als iets objectiefs. Iets wat zich buiten ons afspeelt, onafhankelijk van wie wij zijn. De wereld is de wereld — feiten, gebeurtenissen, omstandigheden — en wij bewegen ons daar als waarnemers doorheen.

Maar die aanname is slechts ten dele houdbaar. Want wat wij werkelijkheid noemen, is nooit alleen wat er gebeurt. Het is ook hoe wij het ervaren. En precies daar begint de ontrafeling. Twee mensen kunnen zich in ogenschijnlijk dezelfde situatie bevinden en toch een totaal andere werkelijkheid beleven. De één ervaart samenhang, richting en betekenis. De ander ervaart druk, verwarring of zelfs strijd. De feiten zijn gelijk — de ervaren werkelijkheid niet.

Deze overwegingen komen voort uit het onderzoek dat ik doe in mijn boek [\*“De droom van Ha’adam | over het mechanisme van het leven”\*](#), (Uitgeverij Van Warven) waarin ik een andere kijk verken op de oorsprong van lijden, bewustzijn en mens-zijn.

In dat onderzoek ontstaat een fundamenteel inzicht: werkelijkheid is niet alleen iets wat ons overkomt, maar ook iets wat mede gevormd wordt door hoe wij ons innerlijk tot onszelf verhouden.

Wat wij in onszelf afwijzen, onderdrukken of niet willen erkennen, verdwijnt niet. Het verplaatst zich. En opvallend genoeg lijkt het zich vervolgens te tonen in de werkelijkheid die wij ervaren. Bijvoorbeeld in relaties die onder spanning staan. In situaties die zich herhalen. In tegenslagen, omstandigheden die ons confronteren met precies datgene waar we innerlijk geen ruimte aan geven.

Werkelijkheid krijgt daarmee een andere betekenis. Niet alleen als decor van ons leven, maar als spiegel ervan.

Dat idee wordt helderder wanneer we kijken naar hoe leven op microschaal functioneert. Een enkele cel — de kleinste levende eenheid in ons lichaam — staat voortdurend in wisselwerking met haar omgeving. Ze ontvangt signalen, verwerkt deze en reageert daarop. Die reactie beïnvloedt opnieuw haar omgeving, waarna een nieuwe cyclus begint. Deze continue feedback houdt het systeem in balans.

Op macroniveau lijken wij als mens op vergelijkbare wijze te functioneren. Onze ervaringen — relaties, emoties, tegenslagen, successen — kunnen worden gezien als signalen uit onze omgeving. Niet willekeurig, maar betekenisvol. Zij geven informatie over onze staat van zijn, over de mate waarin wij in overeenstemming leven met onze eigen kern.

Wanneer er een kloof ontstaat tussen wie wij in wezen zijn en wat wij naar buiten brengen, ontstaat spanning. Die spanning manifesteert zich niet alleen innerlijk, maar ook in de werkelijkheid die wij ervaren. Het leven begint te wringen. Het voelt zwaar, stroperig, soms zelfs vijandig. Dat is geen straf en geen toeval, maar een logisch gevolg van disbalans.

Omgekeerd geldt hetzelfde. Naarmate wij meer in lijn komen met onze eigen aard — wanneer we minder onderdrukken, minder maskeren, minder innerlijk verdeeld zijn — verandert ook onze ervaring van werkelijkheid. Het leven wordt lichter, coherenter, meer ondersteunend. Niet omdat de buitenwereld plotseling verandert, maar omdat de verhouding tussen binnen en buiten verschuift.

Vanuit dat perspectief krijgt ook lijden een andere betekenis. Het is niet enkel iets wat vermeden moet worden, maar draagt informatie. Het wijst op plekken waar innerlijke spanning bestaat. Waar delen van onszelf nog niet geïntegreerd zijn. Waar wij nog in conflict zijn met wat we zijn.

Daarmee verschuift ook de vraag die we stellen. Niet langer alleen: *wat overkomt mij?* maar ook: *wat laat het leven mij zien?*

Deze verschuiving vraagt om een andere vorm van verantwoordelijkheid: de verantwoordelijkheid om te onderzoeken hoe wij ons verhouden tot wat er gebeurt. Hoe wij omgaan met onze eigen innerlijke wereld. Welke delen wij toelaten en welke wij blijven afwijzen.

In mijn boek werk ik dit verder uit als een onderliggend mechanisme van het leven: een dynamiek waarin werkelijkheid voortdurend reageert op de mate waarin wij onszelf volledig toelaten te mogen zijn wie we in de kern zijn.

Als de ervaring van werkelijkheid samenhangt met onze innerlijke staat, dan geldt dat niet alleen voor individuen, maar ook voor groepen, organisaties en uiteindelijk samenlevingen. De kwaliteit van onze collectieve werkelijkheid wordt dan mede bepaald door de mate waarin wij als mensen innerlijk in conflict zijn — of juist in overeenstemming leven met onszelf.

De vraag hoe de mensheid zich ontwikkelt naar een volgende fase — zoals besproken werd tijdens mijn presentatie aan de onderzoeksinstelling uit Mexico

— is dan niet alleen een technologische of economische vraag. Het is ook, en misschien wel vooral, een innerlijke vraag: ***Wat gebeurt er met een samenleving waarin steeds meer mensen leven zonder innerlijke strijd?***

De ontrafeling van werkelijkheid leidt uiteindelijk naar een confronterende, maar bevrijdende conclusie: werkelijkheid is niet slechts iets wat zich buiten ons afspeelt. Zij is ook een proces waarin wij zelf onvermijdelijk - als deelnemer in plaats van toeschouwer - betrokken zijn.

En daarmee verschuift het uitgangspunt van verandering. Niet: hoe veranderen we de wereld? Maar eerst en vooral: hoe verhouden wij ons tot onszelf? Daar, en nergens anders, begint de werkelijkheid zoals wij die ervaren.



AUTEUR HAROLD STEVENS | COLUMNS | 04-02-26

*Harold Stevens is ondernemer, auteur van het boek ["De droom van Ha'adam"](#), psychosociaal-natuurgeneeskundig therapeut, trainer en coach voor de vitaliteit en het welzijn van mens en organisatie.*