

De kracht van de metapositie: leren kijken door de camera

We zitten allemaal wel eens *midden in het verhaal*. Je denkt iets, voelt iets, reageert automatisch en voor je het weet, *ben je* je spanning, boosheid of onzekerheid geworden. Dat is menselijk. Maar er is ook een andere manier van aanwezig zijn: je kunt leren kijken van een afstand, alsof je door een camera meekijkt naar wat er gebeurt. Die positie noemen we de metapositie.

Wat is de metapositie?

Het woord klinkt misschien wat technisch, maar het idee is eenvoudig. Een metapositie is de plek van waaruit je naar jezelf kunt kijken, naar wat je denkt, voelt of doet, zonder erin mee te worden gezogen.

Je stapt als het ware *uit de scène* en kijkt van buitenaf.

Niet om te analyseren of verklaren, maar om te zien wat er feitelijk gebeurt.

Je merkt bijvoorbeeld: “Hé, mijn schouders zijn gespannen.” Of: “Er is een gedachte die zegt dat ik het fout doe.” Je kijkt, en dat is genoeg.

- In ACT noemen we dit het observerende zelf.
- In de filosofie spreekt men over bewustzijn van bewustzijn.
- En in de nuchtere taal van coaching is het simpelweg: even afstand nemen.

De camera-oefening

Een mooie manier om dit te oefenen is de camera-oefening. Je kunt ze in een sessie doen, maar ook thuis.

1. Sluit je ogen en haal rustig adem.
2. Breng een moment voor je waarin je spanning of irritatie voelde.
3. Stel je nu voor dat er een onzichtbare camera in de ruimte hangt. Die camera filmt de scène: jou, de omgeving, de ander. Ze registreert alles, maar zegt niets.
4. Kijk nu door de lens van die camera. Wat zie je gebeuren? Hoe beweeg je? Hoe klinkt je stem? Wat zou iemand zien die jou met zachte ogen bekijkt?
5. Blijf nog even kijken zonder oordeel. Merk op dat er ruimte ontstaat tussen *wat er gebeurt* en *de waarnemer die kijkt*.

Wat deze houding doet

In die kleine verschuiving, van acteur naar observator, ontstaat iets bijzonders. Je bent niet langer gevangen in de stroom van gedachten of emoties, maar bewust aanwezig bij wat er is. Vaak merk je dan dat er vanzelf iets ontspant. Er komt mildheid, soms zelfs humor. Het is de plek van waaruit je kunt kiezen in plaats van reageren.

De metapositie is dus niet iets zweverigs; het is juist functioneel bewustzijn. Een vaardigheid die je helpt om met meer helderheid te handelen — in een gesprek, in een conflict of in jezelf.

In therapie en coaching

Als therapeut of coach kun je cliënten helpen om deze metapositie te vinden.

Bijvoorbeeld door twee stoelen te gebruiken:

- op stoel één zit de persoon in het verhaal,
- op stoel twee de observator die kijkt.

De verschuiving is meestal direct voelbaar: de toon verandert, de adem zakt, het inzicht groeit.

Tot slot

De metapositie is geen ontsnapping uit het leven, maar een manier om er bewuster in te staan. Zoals een camera kijkt zonder oordeel, zo kun jij leren kijken naar jezelf: helder, vriendelijk en met een beetje afstand. Vanuit die plek wordt verandering niet afgedwongen, maar ontstaat ze vanzelf.

Kleine uitnodiging

Neem vandaag één moment waarop je spanning voelt, en vraag jezelf:

“Als ik nu even door de camera zou kijken, wat zie ik dan echt gebeuren?”

Dat ene moment van kijken kan al het begin zijn van meer rust, inzicht en keuzevrijheid.