EEN WERKBOEK VAN SARAH KETEL

Meet the Now

Blijven als zekerheid verdwijnt

Werkmanuscript • september 2026

Ervaring verschijnt. Het lichaam reageert.
Betekenis vormt. Aanwezigheid ankert.
Nieuwsgierigheid blijft.

Dit is een eerste architectuur en openingsversie, bedoeld om te worden herschreven met Sarahs eigen scènes, gesprekken en stem. Het boek is nog in beweging.

OPENING

Wanneer zekerheid verdwijnt

Er zijn momenten waarop je weet dat je niet meer helder denkt, terwijl je geest harder werkt dan ooit.

Er komt een bericht binnen. Iemand wordt stil. Een plan verandert terwijl anderen toekijken. Je lichaam is al in beweging voordat je kunt zeggen wat er gebeurde. Je adem wordt oppervlakkig. Je aandacht vernauwt. Er vormt zich een zin die alles verklaart, inclusief het deel dat je niet weet.

Misschien heb je gelijk over het gevaar. Misschien probeer je ook een einde te maken aan het ongemak van niet-weten. Dat zijn twee verschillende dingen, en wanneer de druk oploopt kunnen ze precies hetzelfde voelen.

Meet the Now begint in dat kleine interval. Het vraagt niet dat je kalm wordt voordat je handelt. Het vraagt of je dicht genoeg bij je ervaring kunt blijven om haar te lezen. Wat gebeurde er? Wat doet je lichaam? Naar welk verhaal grijpt je geest? Kun je lang genoeg blijven om te zien wat er nog meer waar is?

De vijf bewegingen in dit boek vormen samen de trainbare vaardigheid RKM. Het zijn geen stappen die in een vaste volgorde moeten gebeuren. Ervaring, lichaam, betekenis, aanwezigheid en nieuwsgierigheid kunnen binnen seconden heen en weer bewegen. Het doel is niet om vijf stappen correct uit te voeren. Het doel is meer ruimte te krijgen om te kiezen hoe je deelneemt.

We oefenen in korte impulsen, omdat het moment zelf ons zelden een uur geeft. We oefenen met gewoon materiaal: een e-mail, een moeilijk gesprek, verlangen, weerstand, een ruimte die verandert wanneer iemand spreekt. Het werk wordt echt wanneer het met ons meegaat die momenten in.

Ik wil dat dit boek zowel het privéleven als het publieke leven draagt. Hetzelfde lichaam dat terugdeinst in intimiteit stapt een vergadering binnen. Degene die onder druk een besluit moet nemen, gaat ook naar huis en probeert te luisteren. De omgevingen verschillen. De bewegingen zijn herkenbaar.

ZO LEES JE DIT BOEK

De vijf bewegingen



Ervaring verschijnt

Er gebeurt iets voordat je het hebt verklaard.



Het lichaam reageert

Je organisme registreert het moment in gewaarwording en beweging.



Betekenis vormt

Betekenis verschijnt, vaak met een dringend verlangen naar zekerheid.



Aanwezigheid ankert

Je blijft in contact terwijl de ervaring nog beweegt.



Nieuwsgierigheid blijft

Je laat het moment meer vertellen voordat je het afsluit.

Lees van begin tot eind, of begin bij de beweging die je vandaag herkent. Aan het einde van elk hoofdstuk staat een korte impuls: een oefening zonder apparatuur, voorkennis of perfecte omstandigheden. Latere edities kunnen opgenomen gesprekken, vollere verhalen en oefeningen voor tweetallen en groepen dragen.

RKM IN BEWEGING

Vijf manieren om bij het moment te blijven

De bewegingen vormen geen ladder. Je kunt bij elk punt beginnen, terugkeren en opnieuw kijken. Het moment blijft het middelpunt.

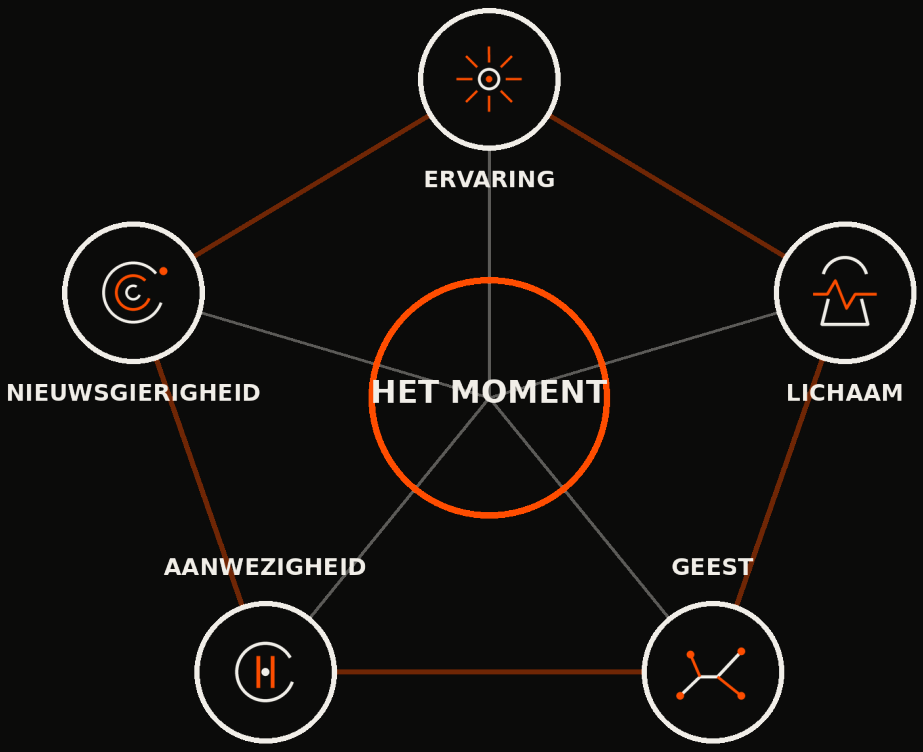
WAAR BEWEGINGSRUIMTE ONTSTAAT

Blijven op de rand van het onbekende

Het veld is de ruimte tussen wat je raakt en wat je vervolgens doet. Zolang een automatische dynamiek het overneemt, lijkt daar vaak maar één beweging mogelijk.

Stel: iemand trekt zich tijdens een gesprek terug. Je lichaam wil erachteraan om contact af te dwingen, of zelf vertrekken om de afwijzing voor te zijn. Als je bij de spanning blijft zonder al te weten wat de stilte betekent, ontstaat er bewegingsruimte. Je kunt vragen wat er gebeurt, benoemen wat jij merkt, stil blijven, nabijheid aanbieden of een grens stellen.

Het onbekende wordt dan geen leegte die je onmiddellijk moet vullen, maar de plek waar iets nieuws kan ontstaan.



Geen vaste volgorde. Wel een trainbare beweging.



Ervaring verschijnt

Vóór de verklaring gebeurt er iets.

Je bent in gesprek. Iemand kijkt weg. Dat is een gebeurtenis. ‘Diegene heeft geen belangstelling meer voor mij’ is een interpretatie ervan. De interpretatie kan nuttig blijken, maar zij is niet wat je zag.

We gaan vaak zo snel aan de gebeurtenis voorbij dat we de weg terug niet meer vinden. We reageren op de betekenis die we hebben gemaakt alsof die de ruimte zelf is. Vertragen begint met een kale beschrijving: er werd een zin gezegd, de vergadering viel stil, een antwoord bleef uit.

Dit is geen uitnodiging om jezelf te wantrouwen. Het is een uitnodiging om het verschil te zien tussen wat verscheen en wat jij eraan toevoegde. Dat verschil maakt het moment wijder.

Ontmoet het nu in een korte impuls

Kies één moment van vandaag. Beschrijf het in één zin met alleen wat een camera of microfoon had kunnen vastleggen. Merk daarna op wat je eraan wilt toevoegen.

Voor Sarah om in dit hoofdstuk te brengen

Een scène waarin een gewone gebeurtenis een enorme betekenis kreeg voordat je het verschil kon zien. Wat bevond zich werkelijk in de ruimte?



Het lichaam reageert

Je organisme beweegt als eerste.

Nog voordat de gedachte af is, trekken je schouders omhoog. Warmte bereikt je gezicht. Misschien voel je de neiging om weg te gaan, uit te leggen, te pleasen, aan te vallen of te verdwijnen. Geen van die bewegingen is een oordeel over je karakter.

Het lichaam registreert mogelijkheid en dreiging via routes die ouder en sneller zijn dan een weloverwogen redenering. De reactie doet ertoe. Misschien draagt zij een waarschuwing die je serieus moet nemen. Misschien draagt zij ook de vorm van een eerder moment dit moment binnen. Aan de gewaarwording alleen weten we niet welke van de twee het is.

Daarom blijven we geïnteresseerd. Waar begint de reactie? Heeft ze een richting? Wat gebeurt er als je haar tien seconden aandacht geeft zonder haar tot instructie te maken?

Ontmoet het nu in een korte impuls

Zet beide voeten op de grond. Denk aan een mild moment van onzekerheid. Merk één lichamelijke verandering op. Benoem plaats, kwaliteit en richting. Probeer haar niet te ontspannen.

Voor Sarah om in dit hoofdstuk te brengen

Een lichamelijk detail dat je heel goed kent en nog nooit helemaal hebt opgeschreven. Maak het specifiek, niet symbolisch.



Betekenis vormt

Betekenis schiet naar voren om grond te maken.

De geest is briljant in het maken van een verhaal uit fragmenten. Onder druk werkt hij sneller, en het verhaal kan aankomen met het gevoel van een feit. Ze zijn boos. Ik heb gefaald. Dit loopt slecht af. Ik moet het nu oplossen.

Vaak zoekt de geest niet alleen naar waarheid. Hij zoekt een plek om te staan. Dat verlangen naar grond verdient respect. Maar een gedachte wordt niet nauwkeuriger omdat zij de onzekerheid even verzachtte.

Vraag wat het verhaal je laat doen en wat het je verhindert te zien. Je kunt de gedachte serieus nemen zonder haar de hele ruimte te geven.

Ontmoet het nu in een korte impuls

Schrijf de eerste zin op die je geest leverde. Zet ervoor: ‘Ik heb de gedachte dat’. Lees hem opnieuw. Is er nog een verhaal dat ook bij de waargenomen feiten past?

Voor Sarah om in dit hoofdstuk te brengen

Een levend voorbeeld van een verhaal dat je tegelijk beschermde en beperkte. Maak het verhaal achteraf niet belachelijk.



Aanwezigheid ankert

Een pauze maakt keuze mogelijk.

Aanwezigheid wordt soms verward met kalmte. Mij interesseert wat er gebeurt terwijl je nog steeds geactiveerd bent. Kun je de hitte voelen en in het gesprek blijven? Kun je de neiging om te winnen opmerken en toch de ander horen?

Deze pauze hoeft niet elegant te zijn. Je kunt zeggen: ‘Geef me een moment.’ Je kunt je voeten voelen. Je kunt besluiten dat vertrekken de verstandigste handeling is. Aanwezigheid vraagt niet dat je verdraagt wat je schaadt. Ze laat je handelen vanuit meer van wat je weet.

Wanneer je in contact blijft met jezelf, de ander en de feitelijke situatie, wordt informatie beschikbaar waar reactie niet bij kon. Soms verandert die informatie je keuze. Soms bevestigt ze een grens. Hoe dan ook is de handeling meer van jou.

Ontmoet het nu in een korte impuls

Neem drie gewone ademhalingen voordat je één moeilijk bericht beantwoordt. Lees het eenmaal op feiten en eenmaal op de reactie van je lichaam. Kies daarna de volgende eerlijke handeling, inclusief wachten.

Voor Sarah om in dit hoofdstuk te brengen

Een moment waarop aanwezigheid rommelig was: geen perfecte beheersing, wel genoeg contact om anders te kiezen.



Nieuwsgierigheid blijft

Het moment blijft open.

Ook inzicht kan een moment afsluiten. Zodra we het patroon hebben benoemd, stoppen we soms met kijken. Nieuwsgierigheid vraagt dat we een kleine opening bewaren, ook wanneer we denken dat we het begrijpen.

Het is geen eindeloze analyse. Het is een actieve relatie met wat zich nog niet heeft laten zien. Wat kan er nog meer gebeuren? Wat weet deze persoon dat ik niet weet? Wat verandert er als ik het antwoord nog een dag geef?

Sommige momenten vragen om onmiddellijk handelen. Nieuwsgierigheid kan meegaan. Ze voorkomt dat we samenvallen met de eerste positie die we innamen. Ze maakt ruimte voor een correctie, een nieuwe grens, een betere vraag of een onverwachte tederheid.

Ontmoet het nu in een korte impuls

Neem één conclusie die je deze week trok. Schrijf, zonder haar tegen te spreken, één vraag op die het beeld completer kan maken. Draag die vraag een dag met je mee.

Voor Sarah om in dit hoofdstuk te brengen

Een scène waarin nieuwsgierig blijven niet betekende dat je gezag opgaf. Wat leerde je pas nadat je een voorbarige conclusie weigerde?

NA DE VIJF

Terug naar het moment

De vijf bewegingen eindigen niet met een verbeterde versie van jou. Je zult nog steeds reageren. Je zult nog steeds zekerheid willen. Je kunt dit werk goed kennen en het volledig vergeten in het moment dat er het meest toe doet.

Begin dan opnieuw bij wat verscheen.

Meet the Now kan groeien in korte vormen: een scène, een beweging, een vraag, een oefening. Sommige horen op een pagina. Andere hebben een stem, een lichaam en iemand anders in de ruimte nodig. Het boek kan de ruggengraat van het werk dragen terwijl die andere vormen het in het leven testen.

Een werkpad voor de volgende versie

Vervang de aanwijzingen in elk hoofdstuk door één doorleefde scène in Sarahs eigen taal.

Ontwikkel elke beweging via een persoonlijke scène en een professionele of groepsscène.

Neem korte gesprekken of oefeningen op die zichtbaar maken waar het trainen van de vaardigheid moeilijk wordt.

Controleer vóór publicatie de uitspraken over stressfysiologie en voeg waar nodig precieze bronnen toe.

Bepaal of de eerste gepubliceerde editie Nederlands, Engels of tweetalig wordt.