

Zo vrij als ik wil?

*Van illusie naar absolute vrijheid*

Ruud van Rijsingen

Copyright Shaker Media 2010

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978-90-489-0057-2

Shaker Media

St. Maartenslaan 26

6221 AX Maastricht

Tel.: 043-3500424

Fax: 043-3255090

[http:// www.shaker-media.nl](http://www.shaker-media.nl)

Omslagillustratie 'Kosmische dans' door Sabina Oulham.

# INHOUD

Inleiding

- 1 De Tao van een Fysicus
- 2 Betekenis van de vrije wil
- 3 Perspectieven op de vrije wil
- 4 Het leggen van de Wilpuzzel
- 5 De Wilcyclus ontsluit

Nawoord

Bibliografie

Over de auteur

## INLEIDING

De *vrije wil* is een thema waar de mensheid sinds haar ontstaan mee worstelt. Een oneindig aantal filosofen, wetenschappers, en spirituele leiders heeft zich over het bestaan van de vrije wil uitgelaten. Recent nog – nota bene terwijl ik dit boek aan het schrijven was – trof ik weer twee nieuwe titels in de boekhandel over het onderwerp aan. Het eerste boek, geschreven door een wetenschapper, probeert mij te overtuigen dat de vrije wil niet kan bestaan. Het andere boek, opgetekend door een filosoof, maakt duidelijk dat er, ondanks alle wetenschappelijke tegenwerpingen, sprake moet zijn van tenminste een *beetje* vrije wil. Mede dankzij deze boeken laaide de sluimerende belangstelling voor de vrije wil weer in alle hevigheid op in het publieke debat. De media besteedden in de afgelopen twee jaar veel aandacht aan het onderwerp. Maar alle inspanningen ten spijt, het vraagstuk rond de vrije wil blijkt tot op de dag van vandaag niet eenduidig beantwoord te worden. Mocht de lezer van dit boek wel een eendimensionaal antwoord verwachten, moet ik op voorhand de verwachtingen bijstellen.

Dit boek brengt wel de bestaande visies omtrent wilsvrijheid in kaart. Deze visies zullen geïllustreerd worden aan de hand van belangrijke pioniers uit de wereld van filosofie, wetenschap en religie. Bovenal zal dit boek uitmonden in een nieuwe (op oeroude en post-moderne wijsheid gebaseerde) visie op de menselijke wil. In de *Wilcyclus* zal duidelijk worden welke krachtenvelden de mens in de verschillende fasen van zijn leven drijven. Het doorleven van deze Wilcyclus leidt tot inzicht in de paradoxale aard van onze vrijheid. Tot slot biedt het boek een aantal handvatten voor therapeuten, counselors en opvoeders om cliënten en kinderen in de ontwikkeling van hun wil te begeleiden. Deze handvatten zijn eveneens als zelfhulpmethoden te gebruiken. Op basis van deze beperkte informatie hoop ik dat de lezer een vrije keuze kan maken om dit boek al dan niet verder te bestuderen.

Mijn eigen interesse in het onderwerp van de vrije wil laait vanaf mijn pubertijd bij vlagen op. Even vaak luwde de storm weer omdat de complexiteit van het thema mijn bevattingsvermogen in wezen te boven gaat. Toch laat het onderwerp me maar niet definitief met rust. Dat komt, denk ik, vooral doordat

mijn wil me voortdurend voor raadsels stelt. Mijn wil heeft mij veelvuldig verrast, verbaasd, teleurgesteld, anderen verdriet gedaan en nieuwe wegen doen bewandelen. Waarom wil ik wat ik wil? En waarom lijkt dat wat ik wil voortdurend te veranderen? Iets in mij wil de aard van mijn wispelturige wil doorgronden. Ik denk, omdat ik daarmee uiteindelijk mezelf hoop te begrijpen.

Ik ben nu zesendertig jaar, ben vader/opvoeder in een gezin met vier kinderen en deel het leven met een fijne partner. Er valt wat voor te zeggen dat ik deze situatie vanuit mijn eigen vrije wil gekozen heb. Niemand verplichtte mij immers om met deze vrouw, die al twee kinderen had toen ik haar ontmoette, in zee te gaan. Ik volgde mijn gevoel, nodigde haar uit voor een etentje en legde daarmee *zelf* de basis voor een leven in een samengesteld gezin. Maar er valt ook heel wat voor te zeggen dat mijn huidige levenssituatie me vooral *overkomen* is. Het leven dat eraan vooraf ging, een vastgelopen relatie, een toevallige blik in een etalageruit, een onstuimige gedachte en de technologie van deze tijd, maakten dat ik haar uitnodigde voor ik het zelf in de gaten had. Dezelfde situatie dus, bekeken vanuit een ander perspectief.

Zo zeg ik ook wel eens dat ik ervoor *gekozen* heb om mijn carrière in de financiële dienstverlening achter me te laten, om als coach en therapeut verder te kunnen gaan. Maar dan bedenk ik me later dat het net zo waar voelt te stellen dat ik geen andere keus had. Ik was totaal niet op mijn plaats in de wereld van het geld en voelde me geestelijk niet verbonden met mijn werkomgeving. Ik moest *noodgedwongen* naar een nieuwe levensinvulling op zoek. Opnieuw dezelfde situatie vanuit een ander perspectief bekeken. Perspectieven die heel verschillend *voelen*, kan ik de lezer verzekeren. Het doet mij goed te denken dat ik mijn leven zelf naar mijn hand heb kunnen zetten, in plaats van dat het leven mij uitsluitend overkomt. Het perspectief op de vrijheid van mijn wil heeft dus een grote invloed op mijn beleving van het leven, los van de vraag of dit perspectief juist is.

Mijn wilsvrijheid is in de loop der jaren gegroeid, denk ik vaak. Mijn keuzes voelen minder afhankelijk van toevallige omstandigheden en goedkeuring door anderen. Een ander stemmetje in mijn hoofd sputtert tegen. Dat dacht je vijf jaar geleden ook. En tien jaar geleden ook. Pas als je achterom kijkt, zie je welke factoren je wilsvrijheid destijds beknotten. Dat besef is er niet op het moment zelf. Nu dus. Beschik ik dan uitsluitend over de *illusie* van een vrije wil? Een illusie die ik tijdens mijn leven koester, om de schijn van macht en controle over mijn bestaan te behouden? Of zou ik in de loop van mijn leven toch

daadwerkelijk een vrije(re) wil kunnen ontwikkelen? Deze vragen hebben mij in verschillende fasen van mijn leven bezig gehouden en tot tal van innerlijke bespiegelingen geleid. Paradoxaal genoeg moest er een *opdracht* van buiten aan te pas komen om deze bespiegelingen op papier te zetten. Had ik deze opdracht niet gekregen, is het maar de vraag of ik hier ooit uit vrije wil de tijd en energie voor had vrijgemaakt. De opdracht zette me, nu vijf jaar geleden, aan om de inzichten van vooraanstaande filosofen, wetenschappers en spirituele leiders systematisch te bestuderen. Wat me meeviel, was dat er veel toegankelijke wijsheid over de (vrije) wil beschikbaar is. Wat me tegenviel, was dat deze wijsheid zo tegenstrijdig bleek te zijn. Ik merkte dat ik me zo goed kon verplaatsen in de verschillende opvattingen over de vrije wil dat ik uiteindelijk geen partij kon kiezen. Daar was ik mooi klaar mee. Ik schreef over het vraagstuk van de vrije wil, maar bezat er geen ‘eigen’ perspectief op. Dat frustreerde me en de wil om me met het vraagstuk bezig te houden werd opnieuw op de proef gesteld.

Ik schreef in die tijd een modern sprookje over een wetenschapper. Deze wetenschapper ondergaat als gevolg van een crisis in zijn leven een transformatie. Toen ik dat sprookje later teruglas, begreep ik dat dit sprookje een metafoor voor mijn latere ideeën over de ontwikkeling van de menselijke wil vormde. Onbewust zette mijn zoektocht zich kennelijk voort, zelfs op de momenten dat ik dit zelf niet meer leek te willen. Meer en meer wordt me door dit soort voorvallen duidelijk dat de wil niet uitsluitend op zichzelf staat. Ze omvat én overstijgt mijn persoonlijke levenswandel. Dat wat me toevalt kan ik als wegwijzer gebruiken op mijn levenspad. Geleidelijk ontvouwde zich een perspectief van waaruit de verschillende standpunten met betrekking tot de vrije wil naar mijn idee verenigbaar zijn.

Maar we beginnen bij het begin. Zoals eerder gezegd, er zijn in de loop van de geschiedenis tal van boeken geschreven over het onderwerp van de vrije wil. Voor zover mij bekend is geen van deze boeken ooit begonnen met een sprookje. Dit boek wel, en met reden. Ik hoop dat *De Tao van een Fysicus* het kind in de lezer wakker maakt. Het kind voor wie de wereld nog niet zwart-wit is, maar uit alle kleuren van de regenboog bestaat. Uitsluitend vanuit een dergelijke geestestoestand laat de paradox van de wilsvrijheid zich wat mij betreft verklaren. Veel leesplezier!

Ruud van Rijsingen

# 1 DE TAO VAN EEN FYSICUS

Er waren eens een heel klein eitje en een heel klein zaadje, die besloten het met elkaar aan te leggen. Daar werden geen woorden aan gewijd en ook geen gedachten. Het was een geheel natuurlijke verbinding. Achteraf beweerden sommigen dat het logisch was dat precies deze verbinding tot stand kwam. Gezien de hele historie van het universum en zijn natuurlijke wetmatigheden kon het gewoon niet anders zijn dat juist dit eitje en dit zaadje elkaar troffen, op precies dit moment in de tijd. Anderen daarentegen beweerden dat de ontmoeting puur toevallig tot stand was gekomen. Zonder enige doelmatigheid. Zoals alles in het universum puur door toeval tot stand kwam, en een beetje natuurlijke selectie. Het zaadje en het eitje hadden geen boodschap aan de opmerkingen van de buitenwereld over hun ontmoeting. Ze smolten gedachteloos in elkaar en hadden al spoedig geen enkele herinnering meer aan wie of wat ze vroeger waren geweest. Sommigen beweerden dat op dat moment de ziel in de stof werd geblazen. Anderen beweerden dat dit onzin was. We moesten ons beperken tot zintuiglijke waarnemingen. En in de tijd dat het hele kleine eitje en het hele kleine zaadje elkaar ontmoetten, was er apparatuur ontwikkeld waarmee er heel goed waar te nemen viel. Bijvoorbeeld of het nieuwe leven tot de categorie jongetjes of de categorie meisjes behoorde. Toen de arts aan de nieuwbakken ouders vertelde dat ze een jongetje mochten verwachten, was de naam snel gevonden: Jaap. En Jaap zou alle kansen krijgen in zijn leven, daarin waren zijn ouders vastbesloten.

De dag dat de eerste sneeuw van het jaar viel, werd kleine Jaap geboren. Het was, zacht uitgedrukt, een zware bevalling. Toen de wanhoop haar hoogtepunt bereikte, vond Jaap dat hij lang genoeg op zich had laten wachten. Hij gleeed de koude wereld in en haalde voor het eerst van zijn leven adem. Dat viel niet mee. Jaap moest wennen aan zijn nieuwe omgeving en zijn nieuwe omgeving aan hem. Hij huilde met grote regelmaat. Een schone luier en een volle maag waren kennelijk niet voldoende. Sommigen zeiden dat Jaap ‘wijs’ uit zijn ogen keek en precies wist wat hij wilde. Zijn ouders hadden andere dingen aan hun hoofd. Zij wilden vooral een goede nachtrust en veel tijd voor zichzelf. Alleen de moederborst kon Jaap kalmeren, maar deze was niet vaak beschikbaar. Zijn moeder had haar belangrijkste verplichtingen buitenshuis. Op de een of andere

manier boterde het niet tussen de kleine Jaap en zijn ouders. Ze hadden zich iets anders van elkaar voorgesteld.

De seizoenen gleden vol ergernissen voorbij. De huilbuien verdwenen wat naar de achtergrond, maar rust hadden Jaaps ouders allerminst. Voortdurend was de kleine Jaap bezig de grote wereld te ontdekken. Alles moest hij met eigen vingers aanraken en vasthouden. ‘Ikke zelf doen’, werd zijn lijfspreuk. En hij wilde helaas vooral datgene wat hij nog niet kon. ‘Pas nou eens op!’, riep zijn moeder wanhopig als hij de suikerpot op de nieuwe parketvloer liet vallen. ‘Niet doen’, zuchtte zijn vader, als kleine Jaap weer een kunstwerk op de muur schilderde. Jaaps energie leek onbeperkt. Het liefst zou hij de hele dag springen, rennen en koppeltje duiken. Sommigen zeiden dat Jaap een vorm van *adéhadé* had. Een minderheid hield het op een stevige portie levenslust.

Ondertussen groeide Jaap als kool. Of beter gezegd, als witte kool. Want Jaap had een spierwitte huid. Zijn ouders hielden hem angstvallig in de gaten als de zon scheen. Een beetje zon en Jaaps huid verschroeide. Zijn ouders dachten dat Jaap daarom de zon op zijn tekeningen achter de wolken liet verdwijnen. De kinderpsycholoog daarentegen meende dat Jaap niet in zijn werkelijke behoeften werd voorzien. De mooiste dagen waren voor Jaap de dagen dat het aan een stuk door regende. Dan kon hij onafgebroken naar buiten en spelen naar hartenlust. Maar helaas, na regen kwam altijd weer zonneschijn...

Jaap speelde niet veel met vriendjes. Zijn ouders zagen hem liever lezen, of viool spelen. Hij hoorde vanuit zijn kamer de geluiden van leeftijdsgenootjes die op straat aan het spelen waren. Op de gelukkige, zonloze momenten dat hij wel naar buiten mocht, probeerde hij de schadde in te halen. Hij rausde op het voetbalveld, haalde kattenkwaad uit en experimenteerde op jonge leeftijd met sigaretten en drank. Maar wat Jaap ook probeerde, hij hoorde er nooit echt bij. Zijn ouders werden ondertussen radeloos van al zijn streken. Ze hadden hele andere activiteiten voor hem in gedachten. Jaaps moeder beweerde dat Jaap een moeilijk kind was, dat kampte met een *aanpassingsstoornis*. Zijn vader daarentegen zei dat dit wel meeviel, en dat Jaap zich juist te veel aanpaste. De ruzies over Jaap werden talrijker en heftiger en uiteindelijk besloot de moeder van Jaap dat ze zich iets anders van haar huwelijk had voorgesteld. Ze vertrok in het holst van de nacht.



Jaap haalde ondertussen zijn schoolexamen met hakken over de sloot. Daarna wist hij niet zo goed wat hij wilde. Of misschien wist hij dat diep van binnen eigenlijk wel, maar hij had zijn ouders al genoeg ellende bezorgd. Dus ging Jaap maar gewoon studeren, net als zijn vader had gedaan. Deze was vastbesloten dat hij zijn zoon alle kansen zou geven in het leven. En omdat hij wist dat studeren onbetaalbaar zou gaan worden, had hij tijdig wat geld opzij gezet, zodat hij behalve de alimentatie aan zijn vrouw ook de studie van zijn zoon kon bekostigen. Het enige wat hij daarvoor terug verlangde, was dat zijn zoon zich ijverig aan de studie wijdde. En dat deze studie natuurkunde betrof. Maar dat laatste had hij niet eens hardop gezegd. Sommigen beweerden dat Jaap zijn vader een voorbeeldvader was. Anderen meenden dat hij *autoritaire* trekjes bezat.

De studententijd was voor Jaap een verwarrende periode. Hij woonde in verschillende studentenflats, maar voelde zich vaak alleen. Hij verlangde naar het andere geslacht, maar wist er tegelijkertijd niet zo goed raad mee. Hij had verschillende bijbaantjes, maar had het nooit echt naar zijn zin. Hij reisde naar afgelegen plekken in de wereld, maar voelde zich nergens thuis. Hij ontdekte en experimenteerde, maar leerde vooral wat hij niet wilde. Vriendschappen en relaties betekenden pijn en moeite, dus hield hij mensen liever op veilige afstand. Ondertussen haalde hij, zonder veel moeite te hoeven doen, zijn universitaire diploma. Hij vond in Archimedes en Newton metgezellen die zijn toekomst garandeerden en hem verder nergens mee lastig vielen.

In de jaren die volgden kreeg Jaap steeds meer discipline. Hij had begrepen dat volharding de sleutel tot succes was. Dus zat hij iedere dag met zijn neus in de boeken. En als hij niet met zijn neus in de boeken zat, dan was hij op zijn minst snipverkouden. Sommige van zijn professoren zagen in Jaaps gedrevenheid een voorbeeld voor anderen. Anderen vonden de fanatieke wetenschapper wereldvreemd en niet in staat zichzelf en zijn vakgebied te relativieren. Jaap zelf had besloten geen boodschap meer te hebben aan de opmerkingen van de buitenwereld. Hij had geleerd dat de buitenwereld onvoorspelbaar was en niet te vertrouwen. Hij kon beter zijn eigen plan trekken. En hij had een groots plan: voor zijn vijftigste moest hij in het bezit zijn van de Nobelprijs voor de Fysica.

Jaaps vrouw, die hij jaren geleden ontmoet had op het promotiefeestje van een goede vriend, viel aanvankelijk voor zijn grote gedrevenheid en

doorzettingsvermogen. Zelf ontbeerde ze een sterke wil en in dat opzicht was hun huwelijk aanvankelijk complementair. Ze nam de zorg voor de kinderen op zich en zorgde voor de sfeer in huis. Dit tot groot genoegen van Jaap, die zo zijn eigen gang kon gaan. In de loop van de jaren was ze echter ook eigen belangstellingen en talenten gaan ontwikkelen, zoals schilderen en boetseren. Ze ging er helemaal in op en merkte dat de buitenwereld – in tegenstelling tot haar Jaap – haar kunstuitingen wist te waarderen. Hun huwelijk liep op de klippen. Sommigen beweerden dat ze in de loop der jaren uit elkaar waren gegroeid. Anderen beweerden dat hiermee bewezen was dat eeuwige liefde echt niet bestond. Jaap zelf had vrede met de situatie. De kinderen waren netjes opgevoed en stonden op het punt het ouderlijk huis te verlaten. Jaap kon zich door de nieuwe vrijheid volledig richten op de droom die hij sinds lang koesterde, het veroveren van de Nobelprijs.

En zo bracht hij dagen, soms nachten, achtereen door op zijn laboratorium. Hij verwachtte van zichzelf totale overgave aan zijn project. Dezelfde overgave verwachtte hij ook van zijn medewerkers. Zijn lab was wereldberoemd en had een grote faam hoog te houden. Jaaps vader, die nog leefde, informeerde regelmatig naar de ontwikkelingen op het lab. Of beter gezegd, hij vroeg hoeveel wetenschappelijke artikelen Jaap de laatste tijd in de gerenommeerde bladen had weten te publiceren. Hoewel Jaap de meest productieve wetenschapper van zijn generatie was, gaf de vader van Jaap niet snel een complimentje. Vaker zei hij: ‘Het is maar goed dat ik je de weg heb gewezen.’ Jaap knikte dan instemmend.

Zo verstreken de jaren. De naam en faam van Jaap waren tot steeds grotere hoogten gestegen. Het zou beslist niet lang meer gaan duren of hij zou in aanmerking gaan komen voor de Nobelprijs. Wel was het de collega’s van Jaap opgevallen dat hij in de loop der tijd steeds krommer was gaan lopen. Maar niemand durfde daar grapjes over te maken; Jaap kon je maken of breken. Sommigen wisten te vertellen dat Jaaps hardvochtigheid te herleiden was tot zijn jeugd, en een compensatie vormde voor zijn *minderwaardigheidscomplex* als gevolg van zijn albino voorkomen. Anderen zeiden dat zijn hardvochtige karakter in de genen zat: zo vader zo zoon. Jaap zelf had vooral last van zijn rug en ging te rade bij de beste artsen in het land. Maar toen zij hem vertelden dat ze helaas niets voor hem konden betekenen en dat hij maar moest accepteren dat hij steeds krommer zou gaan worden, brak er iets bij Jaap. Zijn lichaam had hem

opnieuw in de steek gelaten, en dit maakte hem erg verdrietig. De tranen stroomden over zijn witte wangen. Hij bleef wekenlang thuis. Alleen en gebroken.

Toen hij na een maand weer een kijkje ging nemen in zijn laboratorium, viel hem op dat alles gewoon was doorgedaan. Ook viel hem op dat hij meer dan vroeger moeite had om zich te concentreren op zijn bezigheden. Sommigen zeiden dat hij jaren ouder leek te zijn geworden. Een enkeling zei dat hij meer *mens* was geworden. Het viel Jaap zelf op dat hij gevoeliger was voor de opmerkingen van de mensen in zijn omgeving. Ook merkte hij dat hij meer tijd nam om te informeren naar het wel en wee van anderen. Het leek wel alsof hij de ontwikkeling van zijn medewerkers belangrijker begon te vinden dan de voortgang van het project zelf. Sommigen beweerden dat zijn instituut aan prestige had ingeboet, anderen meenden dat het werkklimaat er aanzienlijk verbeterd was.

Het hele proces zette Jaap aan het denken. Waardoor was hij de man geworden die hij nu was? Wie was hij eigenlijk diep van binnen? Er volgde een moeilijke periode. Hij begon zichzelf voorzichtig in de spiegel te bekijken en zijn geschiedenis onder ogen te zien. Wat hij zag en ontdekte, deed hem zeer. Hij had zich jarenlang als een egoïstische klootzak gedragen en in de hunkering naar roem veel mensen psychisch misbruikt. De geestelijke pijn die hij voelde, was vele malen erger dan zijn fysieke klachten. Het was vreselijk te beseffen welke schade hij had aangericht. De twijfel sloeg toe. Waarom zo moeilijk doen en deze pijn naar boven halen? Kon hij niet beter zijn kop in het zand steken en doorgaan op de vertrouwde weg? Toch was iets in hem sterker dan de twijfel. Hij voelde een innerlijke kracht, die hem de moed gaf de mens te worden die hij werkelijk was. En al kende hij deze mens nog niet, hij was vastbesloten om hem te gaan ontdekken en ging andere prioriteiten stellen.

Jaap besloot een dag per week minder te gaan werken om voor zijn demente vader te kunnen gaan zorgen. Tussen de middag maakte hij, ook omdat de dokter hem dat had geadviseerd, vaker een wandeling in het nabijgelegen bos. Op één van deze wandelingen was hij zomaar een charmante dame op leeftijd tegen gekomen. Deze dame beweerde dat in de natuur de harmonie en cyclische orde altijd aanwezig waren. Dat zomer en winter, dag en nacht, regen en zonneschijn elkaar niet voor niets afwisselden. En ook vertelde ze dat er meer

was dan wij met onze zintuigen konden waarnemen. Ze had in de loop van haar leven geleerd zich aan de wijsheid van het *universum* over te geven. Met deze opvattingen had Jaap wel een beetje moeite. Maar ach, ze vertelde zo spontaan en ze lachte zo leuk, en dat was ook wat waard.

Het project raakte in het slop. Jaap werd steeds minder gevraagd voor lezingen en hij leek steeds meer tijd over te hebben. Het viel hem op dat hij steeds minder graag vertelde over zijn professie. Liever ging hij het onderwerp uit de weg. Het was alsof het in zijn hoofd heel leeg was geworden en dat maakte hem soms duizelig. Hij was geen groot onderzoeker meer, en ook geen voorbeeldige vader en echtgenoot geworden. Zelfs de rol van zoon was niet meer vanzelfsprekend, nu zijn vader hem tijdens zijn dagelijkse bezoeken niet meer herkende.

‘Wie ben ik eigenlijk nog wel?’, vroeg Jaap wanhopig aan de charmante dame aan zijn zijde, terwijl hij over zijn besognes sprak. ‘Dat weet ik ook niet’, giechelde ze. ‘Maar ik vind je wel hartstikke leuk. En grappig, zoals je kunt praten over alle natuurwetten die ervoor zorgen dat de aarde om haar as draait en tegelijkertijd om de zon. Niet dat ik nu luister naar wat je precies zegt, maar van de uitdrukking op je gezicht kan ik erg genieten.’ Sommigen beweerden dat de charmante dame alleen maar op het geld van Jaap uit was. Anderen stelden dat de ontmoeting een logisch gevolg was van de hele historie van het universum, en gezien haar natuurlijke wetmatigheden kon het gewoon niet anders zijn dat juist deze man en deze vrouw elkaar troffen, op precies dit moment in de tijd.

‘Weet je wat ik niet begrijp?’, vroeg Jaap. ‘Ja, dat weet ik’, zei de charmante dame. En toen was het een tijdje stil. De vogels floten en de wind deed de bladeren ritselen. ‘Kijk, zei de charmante dame. Ik denk dat het zo in elkaar zit. De natuur is perfect. Precies zoals ze moet zijn. Jij bent perfect. Precies zoals je moet zijn. En ik ben perfect precies zoals ik moet zijn. Met al mijn onvolkomenheden, mijn twijfels, mijn angsten en mijn egoïsme. Maar ook met mijn talenten, mijn momenten van volstrekte helderheid en liefde die ik intens kan voelen stromen. Alles heeft twee kanten. En ik heb in mijn leven geleerd dat ik beide kanten wil bekijken. Alleen dan sta ik in de werkelijkheid en dan nog maar voor zover ik die kan waarnemen. Daarom praat ik ook zo graag met jou. Jij komt van een hele andere kant en verruimt mijn horizon iedere minuut die ik bij je ben.’ Daar werd Jaap heel stil van en zijn witte huid kleurde een beetje rood. Complimentjes, dat was hij niet zo gewend.

‘Ennuh...hoe gaat het nou verder met ons?’, vroeg Jaap zachtjes. In zijn hoofd had hij al stiekem plannetjes gemaakt over verre reizen en romantische etentjes met zijn tweeën. De charmante dame keek hem niet begrijpend aan. ‘Hoe bedoel je, verder met ons?’ ‘Nou gewoon, jij en ik?’ De charmante dame glimlachte. ‘Jij gaat verder, maar ik niet. Ik ga dood, hebben de artsen me verteld. En daarom wandel ik mijn laatste levensdagen zoveel mogelijk door het bos.’ Jaap versteende. Zijn kromme rug werd nog een graatje krommer. Dit was zo oneerlijk. Had hij eindelijk iemand gevonden waar hij spontaan en vrijuit mee kon praten, ging ze dood. De wereld was oneerlijk. Dat wist hij nu helemaal zeker.

De charmante dame liep onverstoord verder. ‘Kijk,’ lachte ze, en ze wees naar een mooie vlinder. ‘In vergelijking met die eendagsvlinder heb ik nog een eeuwigheid te gaan. Wist je trouwens dat een vlinder die uit de pop kruipt het symbool is van de ziel die het lichaam verlaat? Ik geloof dat na mijn sterven, en daarmee het uiteenvallen van de verbinding die ooit tot stand kwam door de niet geheel toevallige ontmoeting tussen een zaadje en een eitje, mijn ziel blijft voortleven. Mijn ziel zal een nieuwe vorm zoeken, waarmee ze haar reis kan vervolgen.’ Poeh, dat ging Jaap toch iets boven zijn pet. Hij vond dat je je maar beter kon beperken tot zaken die echt waarneembaar waren. Maar hij vond de vlinder erg mooi. En bovendien had de charmante vrouw op zo’n rustige en overtuigende toon gesproken, dat hij er zelfs een beetje vrolijk van was geworden en hij vond de wereld onmiddellijk een klein beetje minder oneerlijk.

‘Wil je me één ding beloven?’, vroeg de charmante dame. ‘Natuurlijk’, antwoordde Jaap. ‘Ik wil je alles beloven.’ ‘Wil je me dan beloven dat je ook in de toekomst minimaal één keer per week in het bos komt wandelen en dan goed let op alle vlinders die uit de popjes zijn gekropen? En als je een jonge vlinder ziet, dan knoop je een gesprekje aan met de eerste de beste persoon die je tegenkomt.’ ‘Nou, je maakt het me niet makkelijk’, antwoordde Jaap. ‘Ik praat liever niet met vreemde mensen, want ik ben bang dat ze me raar zullen vinden met mijn witte huid en kromme rug. En daarnaast vind ik de meeste mensen eerlijk gezegd ook niet zo interessant.’ ‘Beloofd is beloofd’, lachte de charmante dame. En ze hield eventjes Jaaps hand vast. ‘Bovendien ben je mij echt niet voor niets tegengekomen op dit moment van je leven. Het zal nooit meer zo zijn zoals

het was. Je zal geen mens meer op dezelfde manier bekijken. Het universum heeft je precies die ervaringen gegeven die je nodig had.'

Jaaps hoofd duizelde. Net als vroeger in het lab, maar toch anders. Hij wist dat hij de woorden die de charmante dame had gesproken nog niet kon begrijpen. En toch wist hij dat het ware woorden waren. Dat was vroeger in het laboratorium precies omgekeerd: toen werden er dure woorden gesproken die hij wel begreep, maar waarvan hij een vaag vermoeden had dat ze voorbijgingen aan waar het werkelijk om ging. 'Natuurlijk', hij beloofde de charmante dame haar verzoek op te zullen volgen.

Niet veel later overleed de charmante dame. Jaap was verdrietig. Maar niet gebroken. Hij rechtte zijn rug en ging trouw iedere week in het bos wandelen. Zelfs als de zon scheen. Dan nam hij een mooie paraplu mee en hij bekommerde zich niet om het gegiechel van de schoolgaande jeugd. Ook hield hij zich aan de belofte om na het zien van de vlinder met de eerste de beste persoon een praatje te maken. Sommigen vonden hem een merkwaardige man, die zeker een tekort had aan sociale contacten. Anderen antwoordden uit beleefdheid, maar waren in hun hoofd bij belangrijkere zaken. Een enkeling kon het praatje erg waarderen en nam zich voor dit zelf ook vaker te gaan doen.

En Jaap? Jaap mocht in de korte tijd dat hij nog leefde, het leven vanuit een totaal ander perspectief ervaren. Plotseling vond hij de sleutel van zijn onderzoek dat zo lang in het slop had gezeten. 'De werkelijkheid staat niet los van onszelf', beweerde Jaap, aanvankelijk tot groot ongenoegen van zijn collega wetenschappers. Maar ach, de oude Jaap lachte zo leuk en hij liep zo grappig, en dat was ook wat waard. Dus kreeg hij af en toe wat spreektijd gedurende de pauzes van de wetenschappelijk congressen. Het viel Jaap op dat in de loop der tijd steeds meer collega's in de zaal bleven hangen en de koffie oversloegen. En dat het muisstil werd als hij het woord nam. 'Ons bewustzijn beïnvloedt onze waarnemingen', begon hij. 'We zien de wereld dus niet zoals ze is, we zien de wereld zoals wij zijn.' Gefronste wenkbrauwen maakten geleidelijk plaats voor oprechte nieuwsgierigheid. 'In plaats van de wereld buiten onszelf te beschouwen, kunnen we onze aandacht beter op de wereld *in onszelf* richten', betoogde hij vurig. En hij adviseerde zijn collega's bovenal hun hart te onderzoeken. Het applaus dat Jaap kreeg van zijn collega's was hartverwarmend. Jaaps witte huid kleurde dan telkens weer een beetje rood.

Sommigen zeiden dat Jaap nog steeds niet zo goed om kon gaan met complimentjes. Jaap zelf wist beter. Hij had zijn levensmissie ontdekt, waardoor zijn innerlijke vuur was aangewakkerd. In gedachten bedankte hij het leven en hij meende soms in een flits iets van een aanwezigheid van de charmante dame te ervaren. Dan glimlachte hij en besloot zich voor het moment te beperken tot dat wat echt waarneembaar was. Hij stapte in weer een goed gesprek met een medemens.

De laatste weken van Jaaps leven kenmerkten zich door diepe stilte. Jaap had gezegd wat hij wilde zeggen en gedaan wat hij wilde doen. Hij hoefde niet meer en keek in rust terug op zijn leven. Alles kreeg zijn plekje. Zijn wrok transformeerde in compassie. Hij begreep waar zijn talenten en zijn beperkingen voor gediend hadden. Het bestaan had hem altijd ondersteund. Hij begreep welke lessen hij geleerd had en hij was dankbaar. Zijn angst voor de dood verdween als sneeuw voor de zon. Daarna ging het snel. Jaap leefde nog kort en stierf gelukkig. Wat er met de ziel van Jaap gebeurde, daarover zijn de meningen nog steeds verdeeld. Wel werd het steeds aannemelijker gevonden dat materie in feite uit energie bestaat. Jaap kreeg, na jaren, postuum alsnog de Nobelprijs toegekend. Voor zijn baanbrekende werk op het gebied van de *kwantumfysica*. De charmante dame had gelijk gekregen. Na zonneshijn volgt vroeg of laat weldadige regen.

## 2 BETEKENIS VAN DE VRIJE WIL

Het vraagstuk van de vrije wil houdt de mens al eeuwenlang bezig. Beschikken we als weldenkende wezens over een vrije wil, of wordt ons leven gedicteerd door krachten waar wij geen invloed op hebben? Het onderwerp intrigeert niet alleen filosofen en wetenschappers, maar ook de gewone mens. Google maar eens op termen als *vrije wil* en *voorbesteding*. Tal van artikelen en forums worden vol geschreven door mensen die in de ban zijn geraakt van de vrije wil. Waarom eigenlijk? Hebben we niets beters te doen? Wat maakt dat we zo graag willen weten of ons leven bij voorbaat volledig vast staat, of dat we over (enige) vrije bewegingsruimte beschikken?

Ik kan niet voor anderen spreken, maar mijn motivatie om bezig te blijven met het vraagstuk van de vrije wil is gelegen in de verstrekkende consequenties van het antwoord erop. Het wel of niet veronderstellen van de vrije wil leidt tot een fundamenteel andere beleving van wie we zijn (ons *zelfbeeld*) en hoe we ons verhouden tot de wereld om ons heen (ons *wereldbeeld*). Dat is tussen de regels ook in het sprookje te lezen. Jaap lijkt op enig moment het gevoel te krijgen dat hij, ondanks zijn opvoeding en genetische belasting, iets vrij te willen heeft. Na de verdrietige diagnose van de artsen besluit hij de analytische en hardwerkende Jaap die hij in de loop van zijn leven was geworden los te laten en start hij een zoektocht naar zichzelf. Iemand die meent een dergelijk besluit te kunnen nemen, dicht zichzelf een mate van vrijheid en autonomie toe. Vanuit tegenovergestelde ideeën, zoals ‘ik heb niets vrij te willen’ en ‘ik ben slachtoffer van mijn opvoeding en genen’, zou Jaap zich waarschijnlijk hebben gevoeld als een marionet, die heeft af te wachten welke bewegingen het lot (of God) voor hem in petto heeft. Met een dergelijk levensperspectief in zijn hoofd zou hij de belangrijke ommekeer in zijn leven niet hebben gemaakt. Zijn beleving van wilsvrijheid maakt dus een wereld van verschil, en daarom alleen al raakt het stellen van de vraag ons wezen.

### Paradox

Om maar met de deur in huis te vallen, het volgende hoofdstuk zal duidelijk maken dat men er in religieuze, filosofische, en met name wetenschappelijke kringen tegenwoordig veelal van uitgaat dat de mens *niet* over vrijheid van wil beschikt. Met andere woorden: alles is voorbestemd. Columbus kon niet anders



dan Amerika ontdekken. Folkert van der G. kon niet anders dan Pim Fortuyn vermoorden. Ik kon niet anders dan dit boek schrijven. En jij kan niet anders dan op dit moment dit boek lezen. Het was en is allemaal *onvermijdelijk*. Het leven overkomt ons en wij hebben daarin weinig tot niets zelf te willen. Dat is althans de heersende opinie onder ‘experts’. Opvallend is echter wel dat wij bij de inrichting van onze samenleving deze dominante opinie volledig aan onze laars lappen. We hebben onze wereld namelijk ingericht vanuit het impliciete standpunt dat we *wel* over wilsvrijheid beschikken. Overheden, bedrijven, en bovenal wij mensen beschouwen ons, getuige onze omgang met elkaar, vrij en verantwoordelijk voor onze daden. We vinden het terecht dat rechters een misdadiger veroordelen voor wat hij gedaan heeft. Hij heeft de misdaad in onze ogen *willens* en wetens gepleegd, dus moet hij daarvoor boeten (tenzij we de dader zogenaamd *ontoerekeningsvatbaar* verklaren). Een medewerker wordt verantwoordelijk gehouden voor zijn prestaties op het werk en daar steeds vaker individueel op afgerekend. Hieraan ligt de overtuiging ten grondslag dat de mens zelf de vrije keuze heeft zijn werk goed te doen of niet. En als wij naar het gedrag van andere mensen kijken, dan zien wij enerzijds aspecten die we waarderen en anderzijds gedragingen die wij afkeuren. Wij zien in de medemens dus iemand die de innerlijke vrijheid heeft om zijn gedrag te *kiezen*.

Al met al hinken we op twee gedachten. De menselijke voorkeur, die zich vertaalt in de inrichting van onze samenleving, lijkt uit te gaan naar het idee van wilsvrijheid. Het merendeel van de mensen die zich hebben verdiept in het vraagstuk van de vrije wil, is echter van mening dat de vrije wil niet kan bestaan. Is de vrije wil dan een illusie die we onszelf graag voorhouden, of schuilt er toch enige realiteit in het concept van de vrije wil? Om deze vraag uiteindelijk te kunnen beantwoorden zullen we in dit hoofdstuk nader kennis maken met de belangrijkste ingrediënten van de vrije wil, de begrippen ‘wil’ en ‘vrijheid’.

## De Wil

Voordat we ons verder kunnen verdiepen in de vraag of wij over een *vrije* wil beschikken, dienen we eerst op te helderen wat we nou eigenlijk onder de wil verstaan. We gebruiken het woord wil regelmatig, onze taal kent er talloze verwijzingen naar ('*zijn wil is wet*', '*waar een wil is, is een weg*'), maar het bestaan van het fenomeen zelf is nimmer aangetoond. De wil is namelijk niet materieel te lokaliseren in het menselijk lichaam, zoals het hart of de longen dat zijn. Mogelijk houden complexe hersenprocessen met onze ervaring van 'willen' verband, maar het is volgens hersenwetenschappers niet zo dat de wil in een specifiek gedeelte van het brein huist. Ook voor de hersenwetenschap blijft de wil vooralsnog een ongrijpbaar mysterie. Maar hoe ontastbaar de wil ook mag zijn, iedereen, jong of oud, man of vrouw, zwart of blank, herkent de ervaring iets te willen, of juist niet te willen:

*'Ik weet wat ik wil. Ik wil rondreis maken in Afrika. Ik droom van prachtige vergezichten. Dieren in het wild. Primitieve stammen. De ervaring van een totaal ander werelddeel. Ik verdiep me in de reis, ik lees reisverslagen van anderen. Ik lees over vrachtwagens vol met toeristen. Stof, stof en nog eens stof. Soms geen douches. Eten naast je vrachtwagen met corvee en bedelende kinderen om je heen. Ik beseft dan ineens 'dit wil ik niet'.'*

Hierboven lezen we een ervaring van een Nederlandse vrouw van middelbare leeftijd met betrekking tot haar wil, op een willekeurig moment in haar leven. Haar wil vormt, onzichtbaar voor de buitenwacht, het centrum van haar belevingswereld. Haar wil creëert een toekomstbeeld en bepaalt koers. Haar wil focust de aandacht. Haar wil trekt haar naar specifieke ervaringen. En dan blijkt diezelfde wil alle plannen en alle voornemens weer af te kunnen blazen. De wil kan ook luwen. De wil blijkt al met al een ongrijpbaar, wispelturig, veelzijdig en tegelijk universeel fenomeen. Ze laat zich niet eenvoudig duiden. Op Wikipedia vinden we de volgende definitie van de wil:

*'De wil is het vermogen van de mens om van een gedachte of een geheel van gedachten, een plan, over te gaan naar een handeling om een toestand te bestendigen, te veranderen of te doen ingaan.'*

Willen is volgens deze definitie voorbehouden aan de *mens*, en nauw verbonden met ons vermogen tot bewust *handelen*. Gedachten komen in ons op en vervolgens kunnen we kennelijk door middel van onze wil deze gedachten in de praktijk brengen. De wil wordt voorgesteld als de essentiële schakel tussen

gedachte en handeling. Een voorbeeld om deze definitie te verduidelijken: ik lig in bed en de gedachte komt in me op dat ik op mijn werk wordt verwacht. Het is mijn wil die mij volgens deze definitie daadwerkelijk doet opstaan, ondanks de kou en het vroege uur.

Ik kan me inleven in deze omschrijving, maar ze roept ook vragen bij me op. Is willen uitsluitend voorbehouden aan de mens? Beschikken dieren, planten en andere organismen niet ook over een bepaalde wil? En hoe zit het met het *keuzepoces* dat vooraf gaat aan de uiteindelijke ‘gedachte’ of ‘het plan’? Vaak komen er tegenstrijdige gedachten in me op. Op tijd op mijn werk komen is belangrijk, maar de gedachte aan nog een uurtje slapen is ook verleidelijk. Wat in mij bepaalt nu welke gedachte prioriteit krijgt? Is het niet ook één van de kerntaken van de wil om me te begeleiden in dit keuzepoces? Ik stel me voor dat mijn wil me allereerst laat *kiezen* uit verschillende gedachten en impulsen om *daarna* de handeling in de geest van deze keuze in gang te zetten. Ik wik en weeg en vind mijn werk dermate belangrijk dat ik ervoor kies om op te staan en niet in bed te blijven liggen. Vervolgens zet mijn wil deze keuze om in een handeling door mijn lichaam aan te sporen uit bed te stappen en mijn armen en benen in beweging te brengen. Even later sta ik mijn tanden te poetsen in de ijskoude badkamer. In een poging om prioriteren én handelen te verenigen hanteer ik de volgende definitie van de wil:

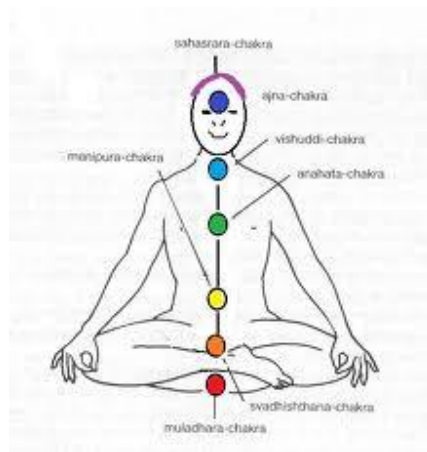
*‘De wil is de levensenergie, aanwezig in de mens en in ieder ander organisme, die doet kiezen uit alternatieven en aanzet tot (doel)gericht handelen. Hierdoor kan een nieuwe toestand worden bereikt en/of een bestaande toestand worden bestendig.’*

De kern van mijn definitie betreft de voorstelling van de wil als *levensenergie*. Voor sommige Westerlingen zal de term levensenergie misschien een abstracte en enigszins ‘vage’ omschrijving vormen. In het Oosten daarentegen is het veel gebruikelijker om in termen van levensenergie (in China ‘*chi*’, en in India ‘*prana*’ genoemd) te spreken. Aan de basis van het begrip van de levensenergie ligt de oeroude *chakraleer*<sup>1</sup>. In deze holistische zienswijze wordt ervan uitgegaan dat de mens naast het fysieke lichaam ook over een *energetisch* lichaam beschikt. Het energetische lichaam bevindt zich aan de oppervlakte en in de dieptestructuur van het fysieke lichaam. Ze valt niet met de zintuigen waar

---

<sup>1</sup> De chakraleer is afkomstig uit India en is meer dan 4000 jaar oud. Deze leer vormt een onderdeel van de hindoeïstische traditie en wordt door yogi’s toegepast om geestelijk en lichamelijk evenwicht te bereiken.

te nemen, maar wordt door de mens wel voortdurend, vaak onbewust, ervaren. Het functioneren van het energetische lichaam vertaalt zich namelijk in de mate van vitaliteit en levenslust in de mens. Zo kunnen we ons moe en futloos voelen, of juist energiek en actief. We kunnen ergens zin in hebben, of er tegenop zien. Eén en ander hangt af van de wijze waarop de levensenergie door ons heen stroomt. De opname en verspreiding van levensenergie wordt gereguleerd door zogenaamde *chakra's*. Er bestaan zeven hoofdchakra's. Deze chakra's moeten we ons voorstellen als energetische wielen die zich op de ruggengraat van de mens bevinden, tussen het stuitje en de kruin. Chakra's nemen energie op uit de omgeving en verspreiden deze levensenergie in de mens. De levensenergie wordt via de *meridianen*, die als snelwegen door het energetische lichaam lopen, gedistribueerd.



de zeven chakra's

Door de beweging van de chakra's kan de levensenergie door de mens heen stromen: van buiten naar binnen, van boven naar beneden, en vice versa. De levensenergie en haar katalysator, het chakrasysteem, vormen de structuur die volgens de chakrafilosofie ten grondslag ligt aan dat wat wij als onze *wil* ervaren. In de chakraleer wordt specifiek het *derde* chakra met onze wil in verband gebracht. Dit derde chakra zou zich ter hoogte van de maag bevinden en wordt ook wel het '*manipura-chakra*', of de '*zonnevlecht*' genoemd. Een goed functionerend derde chakra komt tot uitdrukking in een daadkrachtige levenshouding en impliceert het vermogen om duidelijke keuzes te maken en zaken af te ronden.

De wil uitsluitend toeschrijven aan het derde chakra is echter een sterk vereenvoudigde voorstelling van het complexe chakrasysteem. Chakra's staan namelijk niet op zichzelf, maar zijn onderling afhankelijk. Het is de

*wisselwerking* tussen de verschillende chakra's, die uiteindelijk de kwaliteit, of kleur, van onze levensenergie bepaalt. Idealiter wordt de kwaliteit van de levensenergie verrijkt door evenwichtige invloeden vanuit alle (zowel de *hogere* als de *lagere*) chakra's.

Onder de lagere chakra's verstaan we de onderste drie chakra's. De mens ervaart onder de invloed van deze lager gelegen chakra's dat zijn levensenergie, ofwel zijn wil, onder andere gericht kan zijn op het verkrijgen van voedsel, veiligheid en seksualiteit. Met de hogere chakra's worden de bovenste vier chakra's bedoeld. Door invloeden uit de hoger gelegen chakra's kan de wil gericht worden op het aangaan van duurzame relaties, en communicatief, creatief en intuïtief zijn.

Hoewel het begrip van de levensenergie zijn oorsprong vindt in het Oosten, heeft het fenomeen inmiddels ook in het Westen aan populariteit gewonnen. Arthur Avalon introduceerde ruim honderd jaar geleden middels zijn boek '*The Serpent Power*' de term levensenergie in het Westen. Sindsdien hebben Westerse pioniers het begrip toegepast in nieuwe psychologische en medische modellen als de *bio-energetica*, de *gestalttheorie* en de *homeopathie*. Hoewel ik zelf ben opgegroeid binnen het wetenschappelijke en materialistische wereldbeeld, heb ik in de loop van mijn leven steeds meer het gevoel gekregen dat in deze zogenaamd *alternatieve* benaderingen een universele waarheid schuil gaat. De relatie tussen levensenergie en de wil zal in de loop van het boek centraal komen te staan en verder uitgewerkt worden.

## Een metafoor

Mensen zetten de in hen aanwezige levensenergie om in activiteit. Welke activiteiten mensen uiteindelijk zullen ontplooien hangt af van de kwaliteit, of kleur, van de in hen aanwezige levensenergie. De kwaliteit van levensenergie hangt weer af van het functioneren van de chakra's. In oude tijden gebruikten we de levensenergie vooral om te jagen, te verzamelen en onszelf voort te planten. Je zou kunnen stellen dat de levensenergie vooral gekleurd werd door de onderste chakra's. In de moderne tijd benutten we de levensenergie ook om te netwerken, te communiceren en ons geestelijk te ontwikkelen. De levensenergie wordt tegenwoordig steeds meer mede gekleurd door de hogere chakra's. Dit is een proces dat zich evolutionair lijkt te ontwikkelen. Mogelijk dat het

evolutionaire eindpunt van deze ontwikkeling een perfect evenwicht zal laten zien in de samenwerking van lagere en hogere chakra's. De levensenergie zal door alle chakra's in dezelfde mate gevoed worden en de activiteiten van de mens zullen daar een afspiegeling van zijn. Zover zijn we echter nog lang niet, getuige de onevenredige inspanningen die de moderne mens nog levert op het gebied van oorlogsvoering, en de nalatigheid op het gebied van ecologie en duurzaamheid. In zijn algemeenheid kun je, ongeacht haar kleur of kwaliteit, stellen dat beschikbare levensenergie altijd benut wordt om *een nieuwe toestand te bereiken, of een bestaande toestand te bestendigen*. Een metafoor zal dit gedeelte van mijn definitie van de wil verder verduidelijken.

Als we een stroomkabel bekijken, zien we in eerste instantie koperdraad en een rubberen omhulsel. Toch moet er iets meer zijn. Wij ervaren immers het effect van de stroomkabel iedere dag op het moment dat wij een lamp of apparaat inschakelen. De lamp (licht) of het apparaat (beweging) verandert van toestand onder invloed van elektriciteit die, onzichtbaar voor het oog, door de stroomkabel heen stroomt. Nadat de nieuwe toestand is aangenomen, wordt door voortdurende toevoer van elektriciteit de nieuwe toestand bestendigd. Op het moment dat de toevoer van elektriciteit stagneert, valt de lamp of het apparaat weer terug in de oude toestand (donker of stilstand). Op soortgelijke wijze functioneert de levensenergie. We kunnen de levensenergie niet rechtstreeks waarnemen in en om het menselijk lichaam. Wel ervaren we het effect van de levensenergie iedere dag. We voelen ons vitaal (of niet) en voelen de drang om in beweging te komen (of niet). Met behulp van onze levensenergie kiezen we een doel of een object waartoe we aangetrokken worden. Dit kan voedsel betreffen, of een seksuele handeling, het lezen van een boek, of de verovering van een ander land. Vervolgens richt onze levensenergie zich op dit doel en gaat ze er naartoe stromen. De buitenwereld herkent de levensenergie in ons gedrag, dat erop gericht is het gewenste doel of de verlangde situatie te bereiken. Als we eenmaal in de nieuwe gewenste situatie terecht zijn gekomen, kunnen wij haar bestendigen door de toestroom van levensenergie te continueren. Maar als de stroom van levensenergie stopt, en daarmee de wilsimpuls, zullen we geleidelijk terugvallen in de oude toestand.

Ik zal een voorbeeld geven om dit proces te illustreren. De in mij aanwezige levensenergie deed me zo'n zestien jaar geleden besluiten om aan de studie economie te beginnen, en niet geneeskunde of een taal te gaan studeren. Mijn levensenergie werd gefocust op het doel, het afronden van de studie

bedrijfseconomie. Ze leverde mij gedurende enkele jaren de motivatie op om op tijd op te staan, naar de universiteit te reizen, colleges te volgen, boeken te bestuderen en werkstukken te maken. Zolang de levensenergie bleef stromen kon ik ijverig blijven werken. In mijn geval bleef de levensenergie, mijn wil, lang genoeg beschikbaar en ik rondde de studie in een vlot tempo af. Een gewenste toestand, de status van econoom, was bereikt met behulp van de levensenergie.

Om econoom te *blijven*, ofwel de bestaande toestand te bestendigen, diende de toestroom van levensenergie gecontinueerd te worden. En daar ging het in mijn geval mis. Na enige jaren kon mijn aandacht niet langer focussen op economische onderwerpen en financiële analyses. Mijn levensenergie versnipperde en het lukte me niet meer om voldoende interesse in het vakgebied op te brengen. Ik stelde mezelf voor een raadsel. Hoe kon het gebeuren dat een vakgebied dat ik met veel ijver en succes had bestudeerd me plotseling koud liet? Wel, zo besef ik mij jaren later, dat kwam doordat de levensenergie in mijn studentenjaren weliswaar sterk, maar verre van evenwichtig gestroomd had. Mijn studiekeuze was voornamelijk gevoed door de lagere chakrasferen en niet, of onvoldoende, door de hogere. Ik liep energetisch gezien krom, net als Jaap. Ik was gericht op overleven, geld verdienen en het creëren van veiligheid voor de toekomst. Op korte termijn zette de door deze motieven gekleurde levensenergie mij aan tot goede studieprestaties. Maar op langere termijn betaalde ik de rekening en stagneerde onvermijdelijk de levensenergie. Pas toen ik mijn angsten gedeeltelijk overwon en mijn carrière in de financiële dienstverlening durfde op te geven, kon de levensenergie weer op gang komen en van kleur veranderen. Ze werd voortaan mede gevoed door de hogere chakrasferen en hierdoor zou mijn wil een ander karakter krijgen. Ervaringen als deze hielpen mij beter te begrijpen hoe ingenieus onze wil functioneert.

## Fusion cooking

De beroemde Amerikaanse humanistische psycholoog Abraham Maslow hanteerde een begrip dat nauw verwant is aan de wil, de term *behoefte*. Onze wil is volgens Maslow een uitvloeisel van de instinctieve drang om onze behoeften te vervullen. Volgens Maslow kent de mens een aantal universele behoeften, die op hun beurt hiërarchisch georganiseerd zijn. Allereerst kent de mens *lichamelijke* behoeften (eten, drinken, slaap). Vervolgens heeft de mens behoefte

aan *veiligheid en zekerheid* (dak boven je hoofd, een vaste baan, inkomen). Dan is er de behoefte aan een *sociale omgeving* (liefde, vriendschap en relaties). Vervolgens heeft de mens de behoefte aan *waardering en erkenning* door anderen én door zichzelf. Tot slot is er de behoefte aan *zelfontplooiing of zelfverwerkelijking*, het volledig tot expressie brengen van het innerlijke potentieel.



**Behoeftepiramide van Maslow**

Maslow heeft ons een waardevol model overgeleverd, dat veel inzicht verschaft in de trapsgewijze functie van onze wil. In eerste instantie is de wil gericht op vervulling van de basisbehoeften. Pas wanneer aan deze basisbehoeften is voldaan zal de mens zijn hogere behoeften gaan ervaren en willen vervullen. De ultieme behoefte betreft volgens Maslow het volledig ontplooiën en in de wereld uitdrukken van onze intelligentie en creativiteit. Wanneer onze wil zich hiermee bezig gaat houden, bereiken we de top van de piramide en ervaren we de diepst mogelijke vervulling, tenminste in de beleving van Maslow.

Er lijken een aantal raakvlakken te vinden met de Oosterse chakraleer, die ook uitgaat van een hiërarchie. De door Maslow benoemde behoeften hebben veel weg van de bijdrage die de verschillende chakra's kunnen leveren aan de kwaliteit van de levensenergie. Zo is de behoefte aan veiligheid en zekerheid een wezenlijk aspect van het eerste chakra, en zelfontplooiing een wezenlijk aspect van het zesde chakra, dat bij goed functioneren onze levensenergie verrijkt met inzichten en intuïtie ten aanzien van ons diepste potentieel.

Een aantal jaren terug bereikte mij de volgende passage uit de Indiase *Upanishaden*<sup>2</sup>:

---

<sup>2</sup> De Upanishaden vormen een filosofisch aanhangsel bij de hymnen en voorschriften van de Veda's, de basis van de Indiase filosofie en religies die tot het hindoeïsme gerekend worden.



*Je bent wat je diepe bezielende wens is  
Zoals je wens is, zal je wil zijn  
Zoals je wil is, zullen je daden zijn  
Zoals je daden zijn, zal je lot zijn  
(Brihadaranyaka Upanishad IV. 4.5)*

Wat me treft in deze tekst is de veronderstelde samenhang tussen de wil en ons lot. De wil wordt letterlijk en figuurlijk als onze *lotgenoot* gezien en ze baant de weg die wij kennelijk onvermijdelijk hebben te gaan. De wil op haar beurt komt niet toevallig uit de lucht vallen. Ze blijkt afgeleid van een ‘*bezielende wens*’ die diep van binnen in ons zou leven. Het zesde chakra, mits goed functionerend, verrijkt de levensenergie met intuïtie en inzicht ten aanzien van deze diepste zielewens. Je zou deze wens ook kunnen zien als een vorm van bestemming of levensmissie. Onze wil kan zich onder invloed van het zesde chakra van deze missie bewust worden en zich richten op de verwezenlijking ervan. Vanuit de Westerse benadering geredeneerd, we bereiken de top van de Maslow piramide. Maar de weg naar de top is zwaar en zeker niet zonder obstakels. Op het moment dat ons leven in gevaar is, we geen onderdak hebben, of onze baan dreigen te verliezen, vallen we vaak terug en stelt onze wil andere prioriteiten. We kunnen daardoor het contact met onze zielewens, of levensmissie, verliezen.

Je zou kunnen zeggen dat Maslow de Oosterse chakraleer heeft vertaald naar een Westers begrippenkader, met uitzondering van het laatste, zevende, chakra. Waar Maslows piramide uitmondt in de *manifestatie* van het individu of het zelf, wordt in de chakraleer *oplossing* van het zelf als diepste bestemming van de mens beschouwd. Door invloeden van het zevende chakra kan de levensenergie van de mens doordrenkt worden van kwaliteiten die hemzelf overstijgen. De levensenergie verruimt en richt zich op het kosmische perspectief. De mens komt in contact met de wil van het universum en laat zich hierdoor leiden.

Zowel Maslows visie als de chakraleer bevatten volgens mij onmisbare ingrediënten, die we kunnen gebruiken om het geheim van de wil te doorgronden. Beide perspectieven kijken elkaar zelfs recht in de ogen als we de behoeftepiramide van Maslow een verdieping uit durven te breiden. Het richten van onze levensenergie op zelfrealisatie is een essentiële stap op weg naar het nieuwe hoogtepunt van onze toren. Maar pas door de laatste stap te zetten, als we ons *zelf* weten te overstijgen, komen we tot een meervoudig inzicht in de werking van onze wil. Dit meervoudige en complexe inzicht zal ik uitgebreid toelichten in het model van de *Wilcyclus*, in de hoofdstukken 4 en 5.

## Impact van de wil

In mijn beleving laat de concrete impact van de abstracte wil zich moeilijk overschatten. De wil zet de mens aan om te strijden voor zijn voortbestaan, jaar in jaar uit de aarde te bewerken en haar vruchten te oogsten. De wil geeft de mens de energie om dorpen en steden te bouwen en steeds weer technologische vooruitgang te boeken. Ook helpt de wil veel mensen om op zoek te gaan naar een geschikte partner en zich voort te planten. Het was zijn wil die Columbus koers deed zetten naar onbekende gebieden. Het was de wil van velen die uiteindelijk de Muur in Berlijn kon slechten. Maar dezelfde wil deed de mens ook oorlog voeren, moorden en vernietigen.

Dichter bij huis is het onze wil die ons eigen leven ieder moment kleur en vorm geeft. We willen iets wel, of we willen iets niet: een nieuwe baan, een nieuw huis, een relatie, of meer vrijheid. We willen houden wat we hebben, of alles overhoop gooien. De wil is de levensenergie die tot onze beschikking staat om onze verlangens na te streven (soms zonder succes). In wezen brengt de mens alles wat er in zijn leven gebeurt met behulp van de energie van de wil tot stand. En het is wat mij betreft maar de vraag of de energie van de wil uitsluitend is voorbehouden aan de mens. Ik acht het plausibel te veronderstellen dat er een wil werkzaam is in al het leven, van zoogdieren tot vissen, reptielen, planten, mineralen en subatomaire deeltjes. Een wil die aanzet tot leven, voortplanting en vermenigvuldiging. Maar ook tot macht, liefde en loslaten. De wil als dé drijvende kracht achter de evolutie, daar kom ik in hoofdstuk 4 en 5 eveneens op terug.

## Vrijheid van wil

Het duiden van het abstracte fenomeen van de wil blijkt al met al lastiger dan het zich in eerste instantie misschien liet aanzien. En dan is nog niets gezegd over de vraag of wij enige *vrijheid* bezitten met betrekking tot deze wil. Het is juist deze vraag die mensen bindt, ongeacht ras, cultuur of religie. De vraag is van overal en van alle tijden. Het is ook de vraag die mensen van elkaar scheidt. Want mensen blijken er hele verschillende opvattingen op na te houden. Deels komt dit doordat ook het begrip vrijheid verschillend gedefinieerd wordt. Voordat ik in het volgende hoofdstuk inga op de verschillende visies op wilsvrijheid, wil ik een poging wagen enige helderheid te verschaffen over de

betekenis van het begrip *wilsvrijheid*. Anders is het risico groot dat we alleen maar denken dat we hetzelfde idee over vrijheid van wil volgen.

Neem het voorbeeld van de moord op Pim Fortuyn. Handelde zijn moordenaar, Volkert v.d. G. uit *vrije* wil, of niet? Voor de rechter was het antwoord duidelijk: ja. Volkert koos er zelf voor de gedachte om Pim Fortuyn te vermoorden te volgen. Een rechter verstaat onder wilsvrijheid kennelijk het vermogen om ja of nee te zeggen tegen de stroom aan gedachten en impulsen die in ons opkomen. Maar is dat logisch? Misschien valt er ook iets voor te zeggen dat Volkert v.d. G. de pech had dat toevallig deze gedachte in hem naar boven kwam, en niet bijvoorbeeld de gedachte om Fortuyn gemoedelijk de hand te schudden. Maar met een dergelijke redenering zetten we onmiddellijk de juridische wereld op zijn kop. Want volgen we deze redenering verder, dan zouden we pas van wilsvrijheid kunnen spreken als we onze gedachten zelf zouden kunnen beïnvloeden. Of moeten we nog dieper gaan om echt vrij genoemd te kunnen worden? Een lastige vraag waarover tot op de dag van vandaag geen consensus is bereikt. Het blijkt zelfs voor wetenschappers en filosofen niet mee te vallen om het begrip wilsvrijheid te definiëren. Niet voor niets komen we in de praktijk verschillende definities van wilsvrijheid tegen. Een willekeurige greep:

*“De vrije wil is het vermogen van rationeel handelende personen om controle uit te oefenen over hun daden en beslissingen.” (Wikipedia)*

*“Vrije wil is de mogelijkheid keuzes te maken zonder opgelegde druk.” (Daniel Dennett, hedendaagse Amerikaanse filosoof)*

*“De vrije wil is de mogelijkheid te besluiten iets wel of niet te doen, zonder interne of externe beperkingen die deze keuze bepalen.” (Joseph Price, Amerikaanse hersenonderzoeker; zijn definitie wordt ook gehanteerd door Dick Swaab in zijn boek ‘Wij zijn ons brein’.)*

Stel, de gedachte aan het roken van een sigaret komt bij je op. Toch besluit je om juist geen sigaret op te steken. In plaats daarvan plak je een nicotinepleister op je arm, omdat je wil stoppen met roken. De vraag is: hoe sluiten de bovengenoemde drie definities van vrije wil aan bij deze gang van zaken?

Als we de eerste definitie van de vrije wil volgen komen we tot de conclusie dat de keuze om niet te roken is ontstaan uit vrije wil. Jij, als rationeel handelende persoon, hebt immers je eerste impuls om te willen roken onder controle gekregen en weten om te buigen in het plakken van een nicotinepleister.

Maar met de beslissing om niet te roken wordt niet automatisch ook aan de tweede definitie van wilsvrijheid voldaan. Misschien ervaar je wel druk vanuit je omgeving, bijvoorbeeld je partner, die graag ziet dat je stopt met roken. En zelfs als niemand zich persoonlijk bemoeit met jouw keuze om al dan niet te roken, dan nog zal je beïnvloed worden door de sociale druk vanuit de samenleving. Roken kan stoer zijn, of juist gezien worden als onverantwoordelijk. In deze gevallen is er volgens deze definitie geen sprake van een keuze uit volledig vrije wil. Pas als je helemaal alleen op de wereld zou zijn en niemand anders dan jijzelf invloed uitoefent op jouw keuze om te stoppen met roken, dan zou volgens deze definitie sprake kunnen zijn van een keuze uit vrije wil.

Maar stel dat je inderdaad alleen op de wereld bent overgebleven, je de beschikking hebt over sigaretten en je toch besluit om niet te roken. Wordt er dan ook automatisch voldaan aan de derde definitie van wilsvrijheid? Het antwoord is nee. Immers, misschien is je beslissing om een nicotinepleister op te plakken een noodzakelijk gevolg van de gedachten die op dat moment in je op kwamen. En misschien waren die gedachten op hun beurt weer een logisch en noodzakelijk gevolg van de wisselwerking tussen je hersenen en je centraal zenuwstelsel. En was de samenstelling van je hersenen en je centraal zenuwstelsel weer een logisch gevolg van de genen, opvoeding en omstandigheden die je ooit hebt *meekregen*. Je gedachten, genen, opvoeding en omstandigheden vormen interne en externe beperkingen die de uiteindelijke keuze om niet te roken beïnvloeden, en daarmee is die keuze allerminst vrij te noemen, zelfs al is er geen sprake meer van externe druk.

Drie verschillende definities van de vrije wil leiden dus tot verschillende interpretaties van onze keuzevrijheid in een alledaagse situatie. De definitie van de vrije wil blijkt een grote invloed te hebben op het antwoord dat gegeven zal worden op de vraag of wilsvrijheid bestaat. Omdat ik in de loop van dit boek de wil zal introduceren als een begrip dat de mens letterlijk en figuurlijk te boven gaat, heb ik besloten een eigen definitie te hanteren, waarbij ik besef dat ook deze definitie zijn beperkingen kent:

*“Vrijheid van wil veronderstelt dat de mens op enige wijze invloed kan uitoefenen op de omvang, aard en distributie van de in hem aanwezige levensenergie, onafhankelijk van interne of externe beperkingen.”*

Mocht de mens in staat blijken te zijn om kwantiteit, kwaliteit en allocatie van levensenergie zelfstandig en onafhankelijk te beïnvloeden, dan zullen we hem

als vrij beschouwen. Overkomt de levensenergie ten aanzien van deze aspecten hem volledig dan is er geen sprake van wilsvrijheid in de mens.

## Tot slot

Misschien zijn mijn hiervoor beschreven inspanningen om de vrijheid van wil goed af te bakenen vooral een tot mislukken gedoemde poging grip te krijgen op dit complexe fenomeen. Toch was het doorlopen van dit proces voor mij nodig om uiteindelijk de aard van de wil beter te kunnen begrijpen. Ik ben de wil gaan zien als een uitdrukking van de in ons aanwezige *levensenergie*, zoals ook de chakraleer ons voorhoudt. Ik combineerde later de chakraleer met de ideeën van Maslow en begon te beseffen dat de beschikbare levensenergie altijd gericht wordt op het vervullen van onderliggende wensen en behoeften. Misschien helpt het om iedere behoefte een eigen soort wil toe te kennen, zo bedacht ik me. Hier zal ik op terugkomen in de laatste twee hoofdstukken van dit boek. Maar eerst zet ik in het volgende hoofdstuk uiteen op welke wijze een aantal grote denkers in onze geschiedenis mij tot nadenken stemden met hun benaderingen van het vraagstuk rond de vrijheid van de wil.

### 3 PERSPECTIEVEN OP DE VRIJE WIL

Sinds mensenheugenis is er gespeculeerd en nagedacht over de vrije wil. Kan de mens enigszins invloed uitoefenen op zijn leven, of niet? Filosofen en religieuze leiders namen als eerste de tijd om diepgaand stil te staan bij deze vraag. Later voegden de (natuur)wetenschappers zich bij hen. In dit hoofdstuk worden de ideeën gepresenteerd van een aantal bepalende filosofen, spirituele leiders en wetenschappers rondom het bestaan van de vrije wil. De gepresenteerde denkers zijn een selectie uit tal van mensen die in eigen woorden hun kijk op de vrije wil hebben uiteengezet. Niet altijd spreken de grote denkers eenvoudige taal, en mogelijk bevat dit hoofdstuk voor de lezer daarom wat taaiere elementen, maar op hoofdlijnen is hun denkkader vrij eenvoudig te volgen. De één zegt: ‘Ja, de vrije wil bestaat.’ Een ander zegt: ‘Nee, de vrije wil bestaat niet.’ En weer een ander zegt: ‘We kunnen niet aan ons lot ontkomen en toch zijn we een beetje vrij.’

De besproken filosofen, wetenschappers en religies vertegenwoordigen drie verschillende hoofdstromingen in het denken over de vrije wil: het *determinisme*, het *compatibilisme* en het *libertarisme*. In dit hoofdstuk wil ik de aandacht vestigen op de rijkdom van deze stromingen en hopelijk wordt de complexiteit van een ‘sluitend’ perspectief op de vrije wil duidelijk. De visies die in dit hoofdstuk aan de orde komen, zijn naar mijn mening ieder een onderdeel van het complete perspectief. Dit hoofdstuk vormt de opmaat naar de apotheose van het boek, de Wilcylus, die in hoofdstuk 4 en 5 zal worden gepresenteerd. Daarin wordt duidelijk hoe de opvattingen van verschillende denkers mij hebben geïnspireerd om de Wil te zien als een verschijnsel met cyclische eigenschappen.

Ik heb mij niet alleen verdiept in de standpunten van de grote denkers, maar ook in hun biografieën. Onmiskenbaar bestaan er verbanden tussen de soms ingrijpende levenservaringen en de uiteindelijke visie op de vrije wil. Wat vertelt ons dat nu weer over wilsvrijheid? Ik zal daarom bij ieder van hen achtergrond en tijdsgeest kort aanstippen.

## Hard determinisme

Een belangrijke visie op de vrije wil betreft het zogenaamde *determinisme*. Het determinisme gaat uit van de propositie dat *alle huidige en toekomstige gebeurtenissen, inclusief menselijk denken, gedrag, beslissingen en actie, oorzakelijk bepaald zijn door een ononderbroken keten van voorafgaande gebeurtenissen (bron: Wikipedia)*.

Anders gezegd, alle gebeurtenissen in het leven zijn een onvermijdelijk en noodzakelijk gevolg van de gebeurtenissen in het verleden. Dit staat haaks op het bestaan van individuele keuzevrijheid en van een vrije wil, zoals deze in het vorige hoofdstuk is gedefinieerd. De zogenaamde *harde deterministen* gaan ervan uit dat de vrije wil niet bestaat, maar hoogstens een handige illusie is, doordat alles wat er is *causaal* veroorzaakt wordt door gebeurtenissen in het verleden. Zij stellen dat met het ontstaan van de kosmos, of we nu van *Genesis* of een *Big Bang* spreken, het volledige verdere verloop der gebeurtenissen al in de sterren geschreven stond. Het harde determinisme heeft in de geschiedenis veel aanhang gekregen. Verschillende filosofen, wetenschappers en spirituele leiders vonden in de lijn van het harde determinisme een antwoord op het vraagstuk van de vrije wil. Dit hoofdstuk laat de ideeën van een aantal invloedrijke deterministen de revue passeren. We reizen in sneltreinvaart van de Griekse oudheid, door de Christelijke Middeleeuwen, via de Verlichting, naar de Victoriaanse tijd, om uiteindelijk bij het moderne hersenonderzoek uit te komen.

### *Democritus (460 – 380 v. Chr)*

De Griekse filosoof Democritus van Abdera is één van de eerste deterministen wiens ideeën de tand des tijds hebben overleefd. Van hem persoonlijk is in geschrift niets bewaard gebleven en alles wat we van hem weten, is overgeleverd via de werken van Aristoteles. Het verhaal gaat dat Democritus zich zo lelijk voelde dat hij niemand durfde aan te kijken. Hij keek liever langs de mensen heen, omhoog naar de hemel, of omlaag naar de grond. Zo had hij de tijd om de bewegingen van de allergrootste hemellichamen en de allerkleinste deeltjes te bestuderen en kwam hij tot zijn beroemde *atoomtheorie*.

Volgens Democritus nemen wij met onze zintuigen slechts een afgeleide werkelijkheid waar, een zinsbegoocheling. Daar waar wij denken concrete macrovormen waar te nemen, bestaat het universum in wezen uit talloze

onzichtbare microatomen. Atomen zijn in Democritus' beleving de allerkleinste, ondeelbare substanties in het universum. Ze zijn kwalitatief aan elkaar gelijk, zijn er altijd al geweest en zullen nooit verdwijnen. De atomen bewegen zich in een eeuwige beweging voort, geheel volgens *natuurlijke wetmatigheden*. Atomen verbinden zich met elkaar en vormen steeds nieuwe composities. Hierdoor ontstaan de voor ons zichtbare vormen, zoals een lichaam, een steen, of een boom. Na verloop van tijd vliegen de atomen weer uit en vervallen de bestaande composities. De wereld lijkt onder invloed van deze bewegende atomen voortdurend te veranderen, maar ze is in wezen eeuwig en altijd hetzelfde. De bouwstenen van het universum zijn onveranderlijk en de door ons waargenomen verandering doet zich alleen aan de oppervlakte voor. Andere oorzaken dan atomen, ruimte en eeuwige beweging op basis van de natuurwetten spelen in het universum geen rol. Democritus trekt op basis van zijn atoomtheorie dan ook de volgende conclusie:

*“Alles wat op deze wereld bestaat, is het product van onvermijdelijkheid.”*

*(Democritus, via overlevering)*

Zijn wereldbeeld is zuiver *deterministisch* en *mechanisch*. Alles geschiedt volgens de *noodzakelijkheid*. Elke gebeurtenis in het universum wordt causaal bepaald door voorafgaande gebeurtenissen. Zoals een biljartbal de richting van de andere ballen verandert op een manier die voorspelbaar is, mits je de relevante variabelen kent. *Alles is nu eenmaal zo, omdat het niet anders kan*. Ook de mens, inclusief zijn fysieke en geestelijke gesteldheid, is speelbal van deze vaststaande atomaire bewegingen. Vrije wil bestaat dus niet in de optiek van Democritus. Met zijn intuïtieve atoomtheorie wist Democritus andere filosofen, maar zeker ook natuurwetenschappers tot ver in de 20e eeuw te inspireren.

*Newton (1642 – 1727)*

Naast de filosofie heeft ook de wetenschap belangrijke aanhangers van het determinisme voortgebracht. Isaac Newton is wat dat betreft een aansprekend voorbeeld. Hij is zonder twijfel één van de grootste wetenschappers in de geschiedenis van de mensheid. Wie had dit kunnen bedenken op de dag dat hij geboren werd, kerstmis 1642. Isaacs vader was drie maanden tevoren overleden. Zijn moeder hertrouwde, maar Isaac had een hekel aan zijn stiefvader.



Noodgedwongen trok hij bij zijn opa en oma in. Er volgden moeilijke jeugdijaren, die echter zonder twijfel hebben bijgedragen aan zijn latere succes.

Newton speelde een hoofdrol in de wetenschappelijke revolutie in het tijdperk dat wij thans *de Verlichting* noemen. Hij was de ontdekker van de universele zwaartekracht. Newton toonde verder door kleurschifting aan dat licht bestaat uit alle kleuren van de regenboog. En alsof dat nog niet voldoende was, formuleerde hij ook de drie basiswetten voor de klassieke mechanica. De praktische implicaties van zijn werk waren enorm. Tot de ontdekkingen van Newton bestond technologische ontwikkeling voornamelijk uit knutselen op goed geluk. Sinds Newton de basisbegrippen kracht, impuls en massa definieerde, werd het mogelijk bouwwerken nauwkeurig te plannen en te berekenen. En, misschien nog belangrijker, het idee dat alle bewegingen en verschijnselen op aarde voorspelbaar waren, kreeg handen en voeten. Als de relevante variabelen bekend zijn, kunnen met onwaarschijnlijke nauwkeurigheid de bewegingen van voorwerpen voorspeld worden. En niet alleen op aarde. Newton toonde aan dat zijn bevindingen universeel waren. De wetten van de klassieke mechanica gelden ook voor de bewegingen van de andere hemellichamen. Zelf bagatelliseerde Newton zijn werk aan het einde van zijn leven:

*“Ik weet niet welk beeld de wereld van mij zal hebben, maar in mijn eigen ogen ben ik alleen een jongetje geweest dat speelt op het strand en nu en dan het plezier heeft dat hij een nóg gladder steentje of een nóg mooiere schelp ontdekt, terwijl de grote oceaan der waarheid nog onontdekt voor hem ligt.”*

*(Isaac Newton, vlak voor zijn dood)*

Bescheiden als hij was, begreep Newton dat hij met zijn ontdekkingen de essentie van het universum nog niet had weten te doorgronden. Maar zijn werk heeft de wetenschap wel tot de dag van vandaag beïnvloed. Door Newton neigde het wetenschappelijke wereldbeeld weer wat verder naar het determinisme. Laplace, de Franse wetenschapper die Newtons werk wiskundig perfectioneerde, bracht de filosofische implicaties van het wetenschappelijk determinisme tot verbeelding:

*“Een intelligent wezen dat op een zeker moment alle krachten zou kennen die in de natuur werken en de toestanden van alle elementen waaruit deze is opgebouwd en dat bovendien groot genoeg zou zijn om al deze gegevens te*

*kunnen analyseren, zou in een enkele formule de beweging van de grootste lichamen in het heelal en die van het kleinste atoom kunnen beschrijven: niets zou voor hem onzeker zijn en zowel de toekomst als het verleden zou hem bekend zijn. De menselijke geest, die de sterrenkunde zo volmaakt heeft leren beschrijven, vormt een flauwe afspiegeling van zo'n intelligentie."*

*(Pierre-Simon Laplace, 'Essai philosophique sur les probabilités')*

Verleden, heden en toekomst zijn volgens Laplace in theorie in één formule te vatten. Daarmee wordt de mens gereduceerd tot een lijdend voorwerp, zonder vrije wil. Onder invloed van Newton en zijn volgelingen is het harde determinisme het heersende paradigma binnen de wetenschap geworden. Maar op de vraag wie of wat het universum in beweging heeft gezet, gaf Newton het volgende antwoord:

*"Dit bijzonder prachtig stelsel van de zon, de planeten en de kometen kan slechts voorkomen uit het bestuur en de heerschappij van een intelligent en machtig wezen (...). Dit wezen regeert over alle dingen, niet als de ziel van de wereld, maar als de Heer van alles (...) Hij is eeuwig, oneindig en alwetend (...). Hij regeert over alle dingen en kent alle dingen die er zijn of kunnen zijn..."*

*(Isaac Newton, 'Principia Mathematica')*

Het heelal mag dan volledig gedetermineerd zijn door natuurwetten, het is God die volgens Newton deze natuurwetten heeft bedacht. Pas later zouden wetenschappers ook de positie en de vrije wil van God onder vuur durven nemen.

*Schopenhauer (1788-1860)*

Vijftig jaar na de dood van Newton werd Arthur Schopenhauer geboren. Ook hij ontwikkelde zich tot determinist.

Schopenhauer werd geboren in het Duitse Dantzig. Zijn vader was een welvarende koopman en zijn moeder was schrijfster. Toen Schopenhauer zeventien jaar oud was, pleegde zijn vader zelfmoord en dit droeve feit had een grote invloed op zijn leven. In plaats van zijn vader te volgen in de handel, besloot hij na diens overlijden filosofie te gaan studeren. Hij doceerde een korte en weinig succesvolle periode filosofie aan de universiteit van Berlijn. Daarvoor

en daarna leefde hij vooral van de erfenis van zijn vader. Hij had genoeg tijd om te schrijven en op 31-jarige leeftijd rondde hij zijn hoofdwerk *Die Welt als Wille und Vorstellung* af. Hoewel hij tijdens zijn leven nauwelijks erkenning kreeg en werd overschaduwd door zijn grote rivaal Hegel, is Schopenhauer achteraf veel waardering toegevalen. Thans wordt hij als dé filosoof van de Wil beschouwd.

Schopenhauer borduurde in zijn boek *Die Welt als Wille und Vorstellung* verder op het werk van zijn grote voorbeeld Immanuel Kant, wiens werk verderop in dit hoofdstuk nog aan bod komt (zie: libertarisme). Net als Kant onderkent Schopenhauer twee aparte werelden: de *fenomenologische* en de *noumenale* wereld. De fenomenologische wereld betreft de wereld die wij waarnemen met onze zintuigen. Dus de bomen, de huizen en de mensen die we kunnen zien en aanraken. De noumenale wereld is de wereld die achter de fenomenen schuil gaat. Via de ervaring van onze eigen wil kunnen we volgens Schopenhauer toegang krijgen tot de noumenale wereld (die volgens Kant onkenbaar is). We dienen ons gedurende ons leven uiteindelijk bewust te worden van de motieven van onze wil. De mens die zijn wil bewust ervaart, zal tot de conclusie komen dat onze wil voornamelijk het eigen voortbestaan tot doel heeft, egoïstische motieven heeft, en seksueel getint is:

*“Vervoering tijdens de geslachtsgemeenschap. Dat is het! Dat is de ware essentie en de kern van alle dingen, het is het doel en de reden van het hele bestaan.”*

*(Arthur Schopenhauer)*

Onze eigen wil, op zijn beurt, is volgens Schopenhauer onderdeel van een allesomvattende *universele Wil*. Deze universele Wil heeft het karakter van een blinde kracht, een enorme energie die alles beweegt, die de planeten om de zon doet draaien en sterrenstelsels om hun as. Volgens Schopenhauer is alles wat in de werkelijkheid bestaat afkomstig uit één en dezelfde oerbron. Deze oerbron manifesteert zich en wordt daarbij voortgedreven door de energie van de universele Wil. Deze pantheïstische<sup>3</sup> visie ontleent Schopenhauer gedeeltelijk aan de door hem bewonderde Indiase Upanishaden. Deze beschouwingen en toelichtingen op de Veda's<sup>4</sup> werden net vertaald in zijn tijd, waardoor ze tot zijn

---

<sup>3</sup> Het pantheïsme betreft een levensovertuiging die stelt dat het Goddelijke beginsel in alles aanwezig is.

<sup>4</sup> De Veda's zijn de verzamelnaam voor de geschriften die de basis vormen voor de Indiase filosofie en veel van de religies die tot het Hindoeïsme gerekend worden. Ze bestaan uit religieuze hymnen over God(en), het universum, de natuur en de juiste levenswijze.

beschikking kwamen. De universele Wil zoals Schopenhauer zich die voorstelt, is blind, redeloos en niet gericht op de realisatie van een bepaald doel. In de pessimistische visie van Schopenhauer is de universele Wil de permanente bron van ons lijden. De mens ontkomt namelijk niet aan zijn destructieve invloed:

*“Wij zijn overgeleverd aan de genade van de Wil, die in al ons denken en onze daden zit. De Wil is de essentie van het universum, maar ook de oorzaak van al ons lijden, omdat we slaven zijn van zijn eisen.”*

*(Arthur Schopenhauer)*

De universele Wil zorgt ervoor dat wij continu in een rad van verlangens blijven rondrennen. Het bevredigen van een verlangen geeft geen rust, want onmiddellijk duikt er weer een nieuw verlangen op. De mens zou volgens Schopenhauer allereerst moeten beseffen dat hij een slaaf is van de redeloze en onstilbare honger van de universele Wil. Door de zinloze verlangens in ons te herkennen als hersenspinsels van de universele Wil kan de mens leren ze los te laten. We kunnen de wil transcenderen en hiermee ‘windstilte van het gemoed’ bereiken. Schopenhauer zelf hield overigens teveel van het goede leven om zich te kunnen committeren aan een dergelijke ascetische levenshouding.

*Freud (1856 -1939)*

De opwindende ontwikkelingen in de wetenschap, gekoppeld aan het verstikkende klimaat in de victoriaanse tijd, vormden een ideale voedingsbodem voor de ideeën van de Weense psycholoog Sigmund Freud. De jonge Freud studeerde medicijnen en had grote belangstelling voor de ontwikkelingen in de fysica. Hij vestigde zich in eerste instantie als arts. In het contact met zijn patiënten raakte hij er geleidelijk van overtuigd dat de oorzaak van fysieke klachten vaak gelegen is in het onbewuste, in de psyche van de mens. Deze ontdekking riep hem en hij besloot de fysiologie te verlaten, om zijn aandacht geheel en al te wijden aan de psychologie. Hij ontving zijn patiënten op de bekende divan en hij hielp hen met de zogenaamde *vrije associatie techniek* om door te dringen tot hun onbewuste geest. Zijn cliënten waren voornamelijk vrouwen, afkomstig uit de betere kringen. Ze stelden hem voor vele raadsels en wakkerden zijn drang om door te dringen in de geheimen van het onbewuste nog verder aan:

*“Zelfs na dertig jaar van onderzoek naar de ziel van de vrouw heb ik geen antwoord gevonden op de eeuwige vraag: 'Wat wil de vrouw?’”*

*(Sigmund Freud)*

Het Weense klimaat in die tijd was aseksueel en Freud kwam tot de constatering dat veel klachten veroorzaakt werden door verdringing van de seksuele energie. In 1900 schreef Freud zijn belangrijkste werk *Die Traumdeutung*, waarin hij in het laatste hoofdstuk zijn theorie over de werking van de menselijke psyche uiteenzet. Met zijn model van de menselijke psyche wist Freud de bevindingen uit de natuurwetenschappen toepasbaar te maken voor de menswetenschappen. De mens vormt in de ogen van Freud een energetisch systeem dat, in theorie, altijd tot voorspelbaar gedrag komt. Het gedrag van de mens is volgens Freud namelijk het resultaat van de conflicterende dynamiek tussen het ‘*es*’ (de seksuele driften), het ‘*superego*’ (de in de mens verankerde maatschappelijke normen) en het ‘*ego*’ (de innerlijke mediator tussen het *es* en het *superego*). Volgens Freud gaan achter iedere daad van de mens onbewust seksuele driften schuil. Omdat de mens ook sterk wordt beïnvloed door maatschappelijke conventies, durft de mens zijn driften niet zomaar uit te leven. De mens zal daarom met behulp van zogenaamde *afweermechanismen* zijn ongepaste driften in toom proberen te houden, uitstellen of omvormen. Freud was de eerste die stelde dat onze ogenschijnlijk bewuste keuzes en handelingen het resultaat zijn van ingewikkelde *onbewuste* processen. De mens heeft geen flauw idee van de processen die zich in hem afspelen. Toch heeft hij de indruk dat hij zelfstandig keuzes maakt en de regie in handen heeft.

Na een aarzelend begin (het duurde acht jaar voordat de eerste 600 exemplaren van *die Traumdeutung* waren verkocht) kregen de ideeën van Freud steeds meer bekendheid en navolging. Na de Eerste Wereldoorlog kenden miljoenen mensen over de gehele wereld zijn naam. Inmiddels kan worden vastgesteld dat zijn gedachtegoed een ongekend grote invloed heeft gehad op de ontwikkeling van de psychologie. Freuds bevindingen over het onbewuste steunden het determinisme op weg naar een, wat leek, definitieve overwinning.

*Libet (1916 – 2007)*

De laatste decennia zijn het vooral de neurowetenschappers geweest die baanbrekende bewijzen vonden voor het determinisme. Benjamin Libet was één

van de onderzoekers die in dit kader belangrijk onderzoek verrichtte. Libet mat de hersenactiviteit bij zijn proefpersonen, terwijl hij hen een handbeweging liet maken op een door hen zelf bepaald tijdstip. Wat hij constateerde, was opmerkelijk: ruim een seconde voordat de hand werd bewogen, was er reeds een toename van hersenactiviteit meetbaar. Met andere woorden, ruim een seconde voordat de proefpersonen zich bewust werden van hun wil om de hand te bewegen, hadden hersenprocessen deze activiteit al in gang gezet. Latere experimenten, uitgevoerd door andere hersenwetenschappers, bevestigden deze bevindingen. De conclusie was duidelijk: de menselijke wil loopt achter de fysiologische processen in de hersenen aan. De mens rekent achteraf – onwetend als hij is – zijn handelen toe aan een eigen wilsbesluit. Hij houdt zichzelf dus de *illusie* van een vrije wil voor. Libet zelf liet overigens wel ruimte voor een vorm van innerlijk vetorecht. In zijn ogen houdt de mens de mogelijkheid om op het laatste moment de door de hersenen in gang gezette handeling te weigeren. Dit veto wordt in zijn ogen niet veroorzaakt door neuronale activiteit, maar door een *zelf* dat onafhankelijk hiertoe besluit.

Een ander interessant fenomeen dat neurowetenschappers blootlegden, is dat hersenactiviteit (gemeten met een hersenscan) een uitstekende voorspeller is van toekomstig gedrag. Vaak is de hersenscan beter dan de proefpersonen in staat om hun gedrag te voorspellen. Een beroemd voorbeeld is een experiment dat werd uitgevoerd aan de universiteit van Stanford. De hersenactiviteit van consumenten werd gemeten op het moment dat zij in contact kwamen met verschillende artikelen die aangeschaft konden worden. De hersenactiviteit werd zichtbaar op verschillende plaatsen van het brein, afhankelijk van de begeerlijkheid van het artikel, de korting die werd gegeven en de uiteindelijke prijs die betaald moest worden. Wat toonden zij aan: op basis van de hoeveelheid gemeten activiteit in verschillende delen van de hersenen is te voorspellen of de proefpersoon een product gaat aanschaffen. Het onderzoek bevestigde het vermoeden dat de mens gedetermineerd is door fysiologische hersenprocessen en zelf alleen achteraf zijn beslissingen kan waarnemen en rationaliseren.

## Religieus determinisme

Niet alleen de wetenschap en de filosofie, maar ook religie heeft in de geschiedenis een grote rol gespeeld in het debat over de vrije wil. Verschillende religies worden sterk beïnvloed door een deterministische mensvisie. Binnen de christelijke traditie kunnen we vooral de protestantse stromingen als deterministisch typeren. Het protestantisme is voor een belangrijk deel gebaseerd op Aurelius Augustinus' uitgesproken opvattingen ten aanzien van de vrije wil.

### *Christelijk determinisme, Augustinus (354 – 430 na Chr)*

Eén van de beroemdste religieus deterministische denkers is Aurelius Augustinus. Als zoon van een Berbers raadsheer en een vrome christelijke moeder werd Augustinus geboren in het huidige Noordwest-Afrika. Hij genoot een degelijke opvoeding, bezocht goede scholen en verdiepte zich in de Griekse filosofen. God was in zijn jeugd ver te zoeken, maar na zijn verhuizing naar Italië kwam hij op 32-jarige leeftijd opnieuw in contact met het geloof van zijn moeder. Na een innerlijke worsteling bekeerde hij zich, liet zich dopen en bestudeerde een aantal jaren grondig de bijbel. Het proces wat hij doormaakte rond zijn bekering wakkerde zijn belangstelling voor het vraagstuk van de wil aan. Deze wil stelde hem in eerste instantie vooral voor raadsels:

*“Toen ik daar aan het overwegen was om eindelijk de Heere, mijn God, te gaan dienen, zoals ik me dat al lang had voorgenomen, toen was ik degene die wilde, ik degene die niet-wilde; ik was het, ik. En ik wilde niet ten volle en ik niet-wilde evenmin ten volle. Daarom vocht ik met mijzelf en werd ik van mijzelf weggetrokken, en al had dat weggetrokken-worden ook tegen mijn wil plaats, het deed toch niet de natuur van een vreemde geest blijken, maar de straf van de mijne.”*

*(Aurelius Augustinus)*

Op 40-jarige leeftijd werd hij – volgens de overlevering deels tegen zijn wil(!) – tot priester gewijd. Hij schreef tijdens de rest van zijn leven een groot aantal preken, Bijbelcommentaren en andere theologische teksten. In de loop van zijn leven namen zijn ideeën over de wil vaste vorm aan. Hij bracht hij zijn kennis over de ideeën van de Griekse filosofen in lijn met de leer van het christendom

en thans wordt Augustinus beschouwd als de grondlegger van de absolute *predestinatieleer*. In Augustinus' Bijbelinterpretatie maakt God al op voorhand de keuze welke mensen uiteindelijk naar de hemel zullen gaan. De keuzes en handelingen van de mens gedurende het leven hebben geen invloed op de uitkomst van deze goddelijke *genade*. De mens is in de optiek van Augustinus namelijk sinds de zondeval een door zonde bezeten schepsel, die uitsluitend het kwade kan willen:

*“Adam was door God gemaakt: maar toen hij instemde met de duivel, was hij verwekt door de duivel; en hij gewon alle mensen zoals hij zelf was. Door de lust zelf, zijn we geboren; zelfs voordat we onze zonden eraan toevoegen, (...). Merk dan op, broeders, (...) Adam en Christus; twee mannen, maar één van hen is een man die mens is en de Ander is een Man die God is. Door de man die mens is zijn we zondaars; door de Man die God is zijn we gerechtvaardigd. Die geboorte (Adam) heeft ons in de dood geworpen, (...) die geboorte brengt de zonde mee.”*

*(Augustinus)*

Augustinus dicht Adam, de eerste mens, nog het bezit van een vrije wil toe. Doordat Adam niet goed omging met deze vrijheid, stortte hij de hele mensheid in zonde. De mens kan sindsdien niet anders dan zondigen, hij bezit niet over een vrije keuze om het goede te doen. Augustinus' predestinatieleer zou latere kerkvaders als Luther en Calvijn inspireren tot de grondslagen van de protestantse kerk.

*“Want als wij geloven dat het waar is dat God van tevoren weet en van tevoren bepaalt en dat niets buiten zijn wil om gebeurt, dan kan er als logische consequentie geen vrije wil zijn in een mens, engel of welk ander schepsel dan ook.”*

*(Maarten Luther, De Knechtelijke Wil)*

### *Islamitisch determinisme*

Ook een deel van de gelovigen binnen de islam, de zogenaamde *djabarieten*, kan worden beschouwd als aanhangers van het harde determinisme. Deze gelovigen gaan uit van ‘*al qadr*’: Gods uitverkiezing staat op voorhand vast. Ze zijn bovendien *fatalistisch*: de mens heeft geen enkele invloed op zijn religieuze



lot. God is alwetend en heeft zijn scheppingsdaad in deze alwetende toestand verricht:

*“Nothing can happen in the world, whether it respects the conditions and operation of things, or good or evil, or obedience and disobedience, or faith and infidelity ... that is not contained in the written tablet of the decree of Allah.”*

*(T.P. Hughes, Dictionary of Islam)*

Het zou getuigen van een gebrek aan respect voor God, als de mens meende zelf invloed op het leven te hebben. Als zich in het leven een ingrijpende gebeurtenis voordoet, kunnen moslims in het algemeen dan ook reageren met: *insha'Allah* (het is Gods wil). Daarmee geven zij uiting aan het geloof dat alleen God het grotere perspectief kent. Ze vertrouwen op zijn alwetendheid en goedheid. De mens resteert nederigheid en het aanvaarden van zijn lot. Vrijheid om iets aan dit lot te veranderen is er niet.

*“If We had so willed, We could certainly have brought every soul its true guidance: but the Word from Me will come true, “I will fill Hell with Jinns and men all together.”*

*(Qu'ran 32.13)*

## Compatibilisme

De argumenten van de harde deterministen klinken overtuigend. Toch is niet iedereen het zonder meer met hen eens. Een andere visie op de vrije wil biedt het zogenaamde *compatibilisme*. Het compatibilisme vindt wel zijn oorsprong in het determinisme en wordt ook wel het *zachte determinisme* genoemd. Net als het determinisme gaat het compatibilisme uit van een causale keten van oorzaken en gevolgen. Desondanks geloven compatibilisten wél in het bestaan van een vrije wil. Het lijken onverenigbare standpunten: de aanname van een ononderbroken keten van oorzaken en gevolgen én een vrije wil. Maar de compatibilisten hebben daar zo hun geheel eigen kijk op. In dit deel van het hoofdstuk zal een aantal filosofische compatibilisten de revue passeren. Daarnaast zal duidelijk worden waar wetenschap en religie aanhaken op de compatibele kijk op de vrije wil.

## *Epictetus (50 -130 na Chr.)*

De Griekse filosoof Epictetus stamt uit de traditie van de *stoïcijnen*<sup>5</sup>. Hij had op het eerste gezicht geen vrolijk leven. Een groot deel van zijn leven diende hij als slaaf in Rome en bovendien had hij een aantal fysieke beperkingen. Toch voelde Epictetus zich allesbehalve een *gedetermineerd* slachtoffer van het universum. Hij was weliswaar stellig van mening dat een keten van oorzaken en gevolgen de loop van het universum bepaalde en zijn tragische levenslot dus onontkoombaar was. Maar desondanks was hij, in de geest van de stoïcijnen, van mening dat de mens een zekere mate van vrijheid bezit. Die vrijheid heeft de mens ten aanzien van zijn *innerlijke* houding tot de *uiterlijk gedetermineerde* wereld.

Epictetus werkte het paradoxale standpunt van de stoïcijnen rond de vrije wil verder uit. Hoewel alle gebeurtenissen van het begin tot het einde der tijden vastliggen, is de mens wel vrij in het bepalen zijn innerlijke houding tot de uiterlijke wereld en draagt hij dus zelf verantwoordelijkheid voor keuzes daarin. Epictetus heeft zich vooral in zijn meesterwerk *Encheiridion* uitgelaten over de mate waarin, binnen de grenzen van het gedetermineerde universum, de mens een vrije wil heeft:

*“Van al het bestaande hebben wij sommige dingen in onze macht. Andere niet. In onze macht hebben wij onze meningen, ons streven, onze begeerte en afkeer. Al deze dingen kunnen wij zelf bewerkstelligen. Het lichaam hebben wij niet in onze macht. Ook bezit niet, of aanzien en ambten. Kortom, alles wat niet ons eigen werk is. Weet, dat de dingen die wij in onze macht hebben van nature vrij zijn. Zij kunnen niet gehinderd of belemmerd worden. Doch datgene wat wij niet in onze macht hebben, is krachteloos, onderworpen, vol belemmeringen en vreemd aan ons wezen.”*

*(Epictetus, Encheiridion)*

We zijn volgens Epictetus vrij in onze meningen, onze verlangens en onze afkeer. Deze persoonlijke eigenschappen zijn niet zonder meer het causale gevolg van gebeurtenissen die vooraf gingen. Dit betekent ook dat we in de optiek van Epictetus actief verantwoordelijkheid dragen voor onze innerlijke

---

<sup>5</sup> Het stoïcisme is een filosofische stroming die in Griekenland ontstaan is rond 300 voor Christus en grote populariteit verwierf in het Romeinse Rijk.

wereld. We dienen als mens onze geest dusdanig te cultiveren dat we *stoïcijns* blijven, ongeacht de omstandigheden:

*“Zeg nimmer van iets: 'Ik heb het verloren', maar zeg: 'Ik heb het teruggegeven.'  
Is uw kind gestorven? Het is teruggegeven. 'Mijn landgoed werd mij ontnomen.'  
Welnu, ook dat werd slechts teruggegeven.”*

*(Epictetus, Encheiridion)*

Door de onvermijdelijkheid van de gebeurtenissen in te zien en niet gehecht te raken aan uiterlijke omstandigheden, kan de mens geestelijk te allen tijde vrij en evenwichtig blijven. De stoïcijnen geloofden daarbij dat de keten van onvermijdelijke gebeurtenissen zich naar een bepaald *doel* beweegt. Er schuilt iets paradoxaals in de tweeledige opvatting dat alles zich noodzakelijk naar een doel toe beweegt en dat er keuzevrijheid bestaat in de geest van de mens. Zou deze keuzevrijheid het causale en gedetermineerde proces niet kunnen verstoren? Epictetus vond woorden om deze schijnbare tegenstelling op te lossen. In de volgende passage komt de wisselwerking tussen het idee van een gedetermineerd goddelijk plan en de keuzevrijheid van de individuele mens tot uitdrukking:

*“Bedenk dat ge een speler zijt in een toneelspel waarvan de aard bepaald wordt door de wil van de schrijver: indien hij het spel kort wil laten zijn, is het van korte duur; indien hij het lang wil laten zijn, is het lang; indien hij wil dat ge de rol van bedelaar speelt, doe dan uw best deze rol goed en natuurlijk te spelen, evenals die van de kreupele, een ambtsdrager of een gewoon ambteloos burger. Want het is uw plicht om de u toebedeelde rol goed te spelen; de keuze van de rol echter ligt bij een ander.”*

*(Epictetus, Encheiridion)*

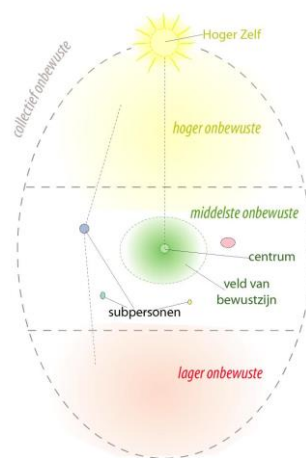
God regisseert het toneelspel en zet de verhaallijnen tot in de allerkleinste details uit. Ons resteert de geestelijke vrijheid om de ons toebedachte rol goed te vervullen en te genieten van onze rol, of te verzaken en eraan onderdoor te gaan.

*Assagioli (1888 – 1974)*

Het leven van de Italiaanse psychotherapeut Roberto Assagioli verliep allerminst over rozen. Zijn vader stierf toen hij twee jaar was. Zijn moeder

hertrouwde snel en de jonge Roberto kreeg de achternaam van zijn stiefvader, de arts Emmanuele Assagioli. Tijdens de Tweede Wereldoorlog moest Assagioli onderduiken vanwege zijn Joodse afkomst. Ook verloor hij zijn enige zoon. Na de oorlog braken er betrekkelijk kalme jaren aan en legde Assagioli de basis voor zijn ideeën over *psychosynthese*.

De psychosynthese combineert elementen uit de Freudiaanse psychoanalyse met grondbeginselen van het hindoeïsme. Assagioli stelt in navolging van Freud dat de mens grotendeels *onbewust* leeft. Assagioli maakt daarbij onderscheid tussen het *lagere*, het *middelste* en het *hogere* onderbewuste:



### Psychosynthese, Assagioli

Het lagere onderbewuste is volgens Assagioli de zetel van onze primitieve driften. Ook is het de opslagplaats van onverwerkte ervaringen, waar we geen bewuste herinnering aan hebben. Het middelste onderbewuste bestaat uit opgedane indrukken waar we wel toegang toe hebben, onze herinneringen, en het omvat ook onze zogenaamde *subpersoonlijkheden*<sup>6</sup>. Het hogere onderbewuste is dat gedeelte in ons dat onder invloed staat van een transpersoonlijke dimensie.

De wil vormt een centraal concept binnen de psychosynthese. De mens die zijn wil niet ontwikkeld heeft, zal voornamelijk geleid worden door zijn lagere onbewuste en zal noodgedwongen zijn dierlijke driftleven volgen. Hij is dan een gedetermineerd wezen zonder vrije wil. Maar de mens kan zijn wil ontwikkelen en daardoor een mate van vrijheid verwerven. De sleutel daartoe ligt in het hart van het middelste onbewuste veld, waar zich een klein veld van bewustzijn

<sup>6</sup> Subpersoonlijkheden zijn delen van onszelf, rollen, waarmee we ons sterk identificeren. Enkele voorbeelden van subpersoonlijkheden zijn de harde werker, de perfectionist en de voorbeeldige echtgenoot.

bevindt. Dit veld van bewustzijn wordt het *kleine zelf* genoemd. Assagioli beschouwt het kleine zelf als het psychisch centrum van waaruit de mens bewust waarneemt, kiest en handelt. Het heeft de functie van de wil tot zijn beschikking, waarmee het onbewuste driften kan coördineren en onze verschillende subpersoonlijkheden kan aansturen:

*“De ontdekking van de wil in zichzelf, en vooral het besef dat het zelf en de wil zeer nauw met elkaar verbonden zijn, kan als een echte openbaring komen die, vaak radicaal, het beeld kan veranderen dat iemand van zichzelf heeft en ook zijn hele houding ten opzichte van zichzelf, andere mensen en de wereld. Hij ziet dat hij een ‘levend subject’ is, uitgerust met de macht om te kiezen, om relaties aan te gaan, om veranderingen aan te brengen in de eigen persoonlijkheid, in anderen, in omstandigheden. Dit verhoogde gewaar-zijn, dit ‘ontwaken’ en waarnemen van nieuwe, onbeperkte mogelijkheden voor innerlijke ontplooiing en uiterlijk handelen geeft een nieuw gevoel van vertrouwen, van zekerheid, van vreugde – een gevoel van ‘heel zijn’.”*

*(Roberto Assagioli, Over de Wil – sturend mechanisme in het menselijk handelen)*

Volgens Assagioli is het cruciaal om ons stuur, de wil, niet uit handen te geven aan één van de subpersoonlijkheden, maar juist *zelf* met behulp van onze wil de subpersoonlijkheden aan te sturen. Deze wil moet daartoe ontwikkeld en versterkt worden. Als de mens een *sterke, goede en kundige wil* weet te ontwikkelen neemt de mate van vrijheid in zijn leven toe. Maar de mens staat uiteindelijk niet op zichzelf volgens Assagioli:

*“No person can take an arrogant stand and consider himself unrelated to the universe. Like it or not, man is a part of the universal will and he must somehow tune in and willingly participate in the rhythms of universal life.”*

*(Roberto Assagioli, Psychology Today)*

Net als Schopenhauer verwijst Assagioli naar een universele Wil. Om de universele Wil in te passen in zijn theorie van de psychosynthese, gebruikt Assagioli het concept van het *Hoger Zelf*. Het Hoger Zelf vormt onze abstracte essentie binnen de transpersoonlijke dimensie, los van onze huidige aardse omstandigheden. Het Hogere Zelf bepaalt volgens Assagioli wat ons kleine zelf in dit leven heeft te doen. Het begeleidt ons kleine zelf op afstand via de

*transpersoonlijke wil.* Het Hogere Zelf, op zijn beurt, wordt beïnvloed door het ritme van het universum en zijn *universele Wil*. Met deze concepten smeedt Assagioli een synthese tussen een vrije wil op het niveau van het kleine zelf en een gedetermineerde universele Wil op het niveau van de kosmos. De mens die zijn kleine wil in harmonie weet te brengen met de universele Wil zal merken dat dingen als vanzelf gaan en betekenis krijgen:

*“De harmonisering, gemeenschap, eenmaking, en samensmelting van beide willen (de universele Wil en de wil van het kleine zelf, red.) is het hoogste verlangen en, zou men kunnen zeggen, de diepste, zij het vaak nog niet besepte behoefte van de mensheid geweest, en is dat nog steeds. (..) In de Indische filosofie wordt dit sattva genoemd, de guna van ritme en harmonisch antwoord op de Goddelijke aandrang. De Chinezen noemen deze houding wu-wei, of vereenzelviging met de tao. De stoïcijnen en Spinoza beschouwen dit als een gewillig accepteren van zijn [de mens, RvR] ‘bestemming’. Zij die devotieel van aard zijn of een godsdienstige opvatting van het geloof hebben, zien het als de relatie tussen en uiteindelijke eenwording van de wil van de mens met de wil van God.”*

*(Roberto Assagioli, Over de Wil – sturend mechanisme in het menselijk handelen)*

### *Frankl (1905 -1997)*

Viktor Frankl groeide op in het Wenen van rond 1900. Hij verkondigde reeds op jonge leeftijd arts te willen worden, maar voor hij medicijnen ging studeren rondde hij eerst zijn studie psychologie af en verdiepte hij zich in de psychoanalyse. Een jaar na zijn afstuderen heeft hij de eer om Sigmund Freud te ontmoeten. Maar Frankl zal, door eigen levenservaringen, uiteindelijk niet volledig kunnen instemmen met Freuds deterministische wilsvisie.

Frankl boekte in de beginfase van zijn carrière successen met de behandeling van mensen met depressies en zelfmoordneigingen. Zijn carrière werd echter wreed verstoord door het uitbreken van de Tweede Wereldoorlog. Samen met zijn vrouw en zijn ouders werd Frankl naar Theresienstadt gedeporteerd. Op alle niveaus was dit voor hem een verschrikkelijke, maar tegelijkertijd ook bewustzijnsverruimende ervaring. Door zichzelf en zijn medegevangenen goed te

observeren drong tijdens zijn kamperperiode een besef door: zelfs in de meest absurde, pijnlijke en inhumane situaties heeft het leven een potentiële bedoeling en daarom is ook dit lijden zinvol. Het is aan de mens zelf deze betekenis te vinden. Geketend door de gebeurtenissen die hem overkomen, heeft de mens de vrijheid om aan iedere gebeurtenis betekenis toe te kennen. Deze betekenis wordt in Frankl's ogen *ontdekt*:

*“Volgens Jean-Paul Sartre ‘verzint’ de mens zichzelf, ontwerpt hij zijn eigen ‘essentie’, dat wil zeggen, wat hij in wezen is, en tevens wat hij zou moeten zijn, of worden. Ik meen echter dat de betekenis van ons bestaan niet door onszelf wordt verzonnen, maar veeleer ontdekt.”*

*(Victor E. Frankl, De zin van het bestaan)*

In de kiem van de mens ligt de betekenis van zijn leven reeds besloten. Het is de verantwoordelijkheid van de mens deze levensbestemming te vinden en tot uitdrukking te brengen. De mens die hier niet in slaagt zal leiden aan *existentiële frustratie*. Frankl overleefde naar eigen zeggen de concentratiekampen doordat hij betekenis kon toekennen aan zijn lijden. Hij beseftte dat zijn oorlogservaringen hem naar nieuwe inzichten in de menselijke psyche gebracht hadden. Deze inzichten tekende hij op en hieruit ontstond zijn *logotherapie*. Het Griekse woord *logos* staat voor betekenis of zingeving. Zijn logotherapie doet ons qua uitgangspunten denken aan de opvattingen van de stoïcijnen (zie Epictetus):

*“Natuurlijk is de mens eindig en is zijn vrijheid beperkt. Hij is niet vrij van voorwaarden, maar hij is vrij om een eigen standpunt in te nemen ten opzichte van deze voorwaarden. Zoals ik eens heb gezegd: als professor op twee terreinen, de neurologie en de psychiatrie, realiseer ik mij volkomen in hoeverre de mens is onderworpen aan biologische, psychologische en sociologische voorwaarden. Maar behalve professor op twee terreinen, ben ik eveneens overlevende van vier concentratiekampen en in die hoedanigheid heb ik tevens kunnen constateren tot op welke ongekende hoogte de mens in staat is het hoofd te bieden aan de allerergste voorwaarden.”*

*(Victor E. Frankl, De zin van het bestaan)*

De mens is vrij om een standpunt in te nemen ten opzichte van de voorwaarden waar hij geen enkele invloed op heeft. Frankl kan met zijn visie tot de

compatibilisten worden gerekend. De vraag blijft wel, hoe de mens aan zijn levensbestemming komt. Hierop geeft Frankl geen duidelijk antwoord, maar het bestaan van God sluit hij niet uit. Pragmatisch stelt hij dat geloof in ieder geval bijdraagt aan een gevoel van betekenis.

## Wetenschappelijk compatibilisme

Hoewel de wetenschap tot de dag van vandaag gedomineerd wordt door het harde determinisme, heeft zich de vorige eeuw een belangrijke ontwikkeling voorgedaan, die ruimte laat voor een meer compatibele benadering. Voortbordurend op het werk van Albert Einstein, legde Werner Heisenberg hier de basis voor. Nadat zijn wetenschappelijk werk lang omstreden is geweest vanwege vermeende samenwerking met het naziregime, wordt Heisenberg tegenwoordig vooral gezien als de grondlegger van de *kwantummechanica*<sup>7</sup>. Hij trachtte de bewegingen op het allerkleinste, subatomaire niveau te doorgronden. De klassieke Newtoniaanse mechanica bleek als voorspeller van de beweging van de allerkleinste deeltjes namelijk tekort te schieten.

De kwantummechanica stoelt op twee belangrijke uitgangspunten. Eén ervan is dat een onafhankelijke, absolute werkelijkheid niet bestaat. Alles wat er is, wordt ervaren en beïnvloed door de *waarnemer*. De werkelijkheid is subjectief en de waarnemer bepaalt het verloop van zijn experiment. Een consequentie hiervan is dat de werkelijkheid tevoren allerm minst vaststaat. Deze zienswijze zorgde voor een trendbreuk in de wetenschap, die tot die tijd gedomineerd was geweest door het gedachtegoed van het harde determinisme.

Het tweede uitgangspunt is dat de werkelijkheid zich in een oneindig aantal vormen en variaties kan voordoen. Er is niet één logisch en causaal verband tussen gebeurtenissen uit het verleden en het heden. De werkelijkheid en de relatie tussen verleden en toekomst moet veeleer worden uitgedrukt in termen van *waarschijnlijkheid*. En niet omdat de mens en zijn verstand ontoereikend zijn om de werkelijkheid te doorgronden, maar omdat onzekerheid een fundamenteel onderdeel is van het universum:

---

<sup>7</sup> Kwantummechanica is een natuurkundige theorie die het gedrag van materie en energie op atomaire en subatomaire schaal beschrijft. De ontwikkeling ervan sinds het begin van de 20e eeuw kan, samen met die van de relativiteitstheorie, beschouwd worden als de overgang van de klassieke natuurkunde naar de moderne natuurkunde.



*“Waarschijnlijkheid is iets dat tussen het idee van een gebeurtenis en de eigenlijke gebeurtenis staat, een merkwaardig soort fysische realiteit, precies midden tussen mogelijkheid en werkelijkheid.”*

*(Werner Heisenberg)*

Er gaan wel wetmatigheden schuil achter deze onzekerheid en deze wetmatigheden heeft Heisenberg ondervangen in zijn *onzekerheidsrelatie*. Heisenbergs onzekerheidsrelatie stelt dat er paren van grootheden zijn waarvan de waarden niet tegelijkertijd kunnen vastliggen. Een voorbeeld van zo'n paar is *plaats* en *impuls*. Wanneer met veel nauwkeurigheid de plaats van een deeltje gemeten wordt, dan zal de impuls (de snelheid) van het deeltje onzeker worden. Dit effect is alleen significant op het niveau van de allerkleinste deeltjes en niet merkbaar bij grotere objecten. Dus een auto die geparkeerd staat in een parkeervak, zal daar gewoon blijven staan. De onzekerheid komt om de hoek kijken bij gebeurtenissen op het kwantumniveau.

Een groep moderne kwantumfysici voegde later nog een belangrijke hypothese toe aan de kwantummechanica. Die hypothese komt erop neer dat een deeltje (materie) eerst *alle* mogelijke posities inneemt. Het door ons ervaren deeltje vormt in wezen een golf functie. Zodra een *waarnemer* zijn bewustzijn op de golf richt, bevriest het tijdelijk in een vaste positie. In wezen volgt ook uit deze hypothese dat de werkelijkheid zoals wij die ervaren door onszelf beïnvloed wordt.

Tot zover de technische kant van de kwantummechanica. De theorie is erg ingewikkeld en wordt door weinig mensen volledig begrepen. Maar op filosofisch niveau blaast ze in ieder geval de discussie rond het determinisme en het bestaan van een vrije wil weer nieuw leven in. Want waar de klassieke mechanica uitging van een universum met absolute wetten van oorzaak en gevolg, is er nu een generatie wetenschappers opgestaan die op microniveau uitgaat van *indeterminisme*. Niet alles ligt bij voorbaat vast. En dat betekent dus op zijn minst een opening voor het bestaan van de vrije wil.

## Religieus compatibilisme

Van de grote religieuze stromingen vertonen het hindoeïsme en het boeddhisme de meeste kenmerken van een compatibele wilsvisie. Volgens de hindoes wordt

de mens op aarde geboren in omstandigheden die gecreëerd zijn in vorige levens. Het leven is een gedetermineerd resultaat van *karmische* wetmatigheden. De mens wordt ingedeeld in één van de hiërarchisch georganiseerde kasten en wordt geacht zijn lot in dit leven te dragen. Toch is het hindoeïsme geenszins een religie die de vrije wil uitsluit. In zijn vorige levens heeft de mens namelijk vanuit vrije wil zijn huidige ‘lot’ gecreëerd. In dit leven creëert de mens zijn toekomstige lot:

*"Het lot is verleden karma, vrije wil is huidig karma. Beide zijn werkelijk één, d.w.z. karma, alhoewel ze kunnen verschillen in de kwestie van tijd. Er kan geen conflict bestaan wanneer zij werkelijk één zijn. Het lot, zoals ik je gezegd heb, is het resultaat van je in het verleden uitgevoerde vrije wil. Door uitvoering van je vrije wil in het verleden heb je het resulterende lot veroorzaakt. Door het uitvoeren van vrije wil in het heden, wil ik dat je de gegevens van je verleden uitwist als het je kwelt, en eraan toevoegt als je het als plezierig ervaart. In ieder geval, of je nu meer geluk wilt verkrijgen of pijn wil verminderen, moet je je vrije wil in het heden uitvoeren."*

*(Chandrashekhara Bharati, Dialogues with the Guru)*

De mens heeft een vrije wil tot zijn beschikking gekregen om in de loop van de reïncarnatiecyclus zijn ziel te zuiveren. Pas op het moment dat zijn ziel helemaal zuiver is, zal hij de werkelijkheid kunnen ervaren. Die werkelijkheid houdt voor de hindoes in dat uiteindelijk niet de mens de *beweger* is in het universum, maar Brahman (God). Alles is uiteindelijk onderdeel van, en verbonden met Brahman. Bij de mens die dit volledig inziet en vertrouwt, komt het rad van reïncarnatie en karma definitief tot stilstand. De ziel die zich deze staat herinnert, kan zich overgeven en geeft zijn illusie van een vrije wil terug aan Brahman:

*"They are forever free who renounce all selfish desires and break away from the ego-cage of "I," "me," and "mine" to be united with the Lord. Attain to this, and pass from death to immortality."*

*(Bhagavad Gita)*

Hoewel er een aantal wezenlijke verschillen zijn met het hindoeïsme, is het perspectief van de boeddhisten op de vrije wil gelijkloidend. Uiteindelijk is het doel van de mens zich te verlossen uit het rad van wedergeboorte en rust te vinden in het *nirwana*. Als gevolg van de reïncarnatiecyclus is de mens in dit

leven niet volledig vrij. Hij wordt beperkt in zijn vrijheid door het karma van vorige levens. Wel bestaat er in dit leven een bepaalde mate van vrije wil om toekomstig karma te kunnen beïnvloeden. Uiteindelijk kan de mens door voldoende positief karma te creëren tot inzicht komen en daarmee nirwana bereiken. De mens dient volgens de boeddhisten in dit leven met zijn vrije wil ervoor te kiezen het *achtvoudige pad* te bewandelen: juist begrijpen, juiste intenties, juiste handelingen, juist levensonderhoud, juiste aandacht, juiste inspanning, juiste mentale absorptie. Al deze toestanden zijn door middel van de menselijke vrije wil te realiseren:

*“Ik ben de eigenaar van mijn karma, erfgenaam van mijn daden, geboren uit mijn daden, verwant aan mijn daden en heb mijn daden als scheidsrechter. Wat ik doe, goed of kwaad, daarvan zal ik erfgenaam zijn.”*

*(Gautama Boeddha)*

## Libertarisme

Het derde en laatste perspectief op de vrije wil betreft het zogenaamde *libertarisme*. Het libertarisme gaat fundamenteel uit van het bestaan van wilsvrijheid. Ik breng de definitie van wilsvrijheid uit hoofdstuk 2 nog eens in herinnering:

*“Vrijheid van wil betekent dat een mens op een bepaald niveau (fysiek, emotioneel, mentaal of transpersoonlijk) op enige wijze, onafhankelijk van interne of externe beperkingen, invloed kan uitoefenen op zijn gedachten, beslissingen, of handelingen.”*

Een libertijn gelooft dat een mens altijd de mogelijkheid heeft om op enige wijze zelfstandig invloed uit te oefenen op zijn leven. De mens is op een bepaalde manier vrij om te kiezen en is daarmee ook verantwoordelijk voor de gevolgen van deze keuzes. Het libertarisme is vanuit zijn grondbeginselen *incompatibel*. Het bestaan van de vrije wil en het determinisme sluiten elkaar in de ogen van de libertijnen uit. De evolutie kan niet één samenhangende causale keten van oorzaken en gevolgen zijn, de vrije wil is spelbreker.

Het libertarisme wordt vooral aangehangen door een aantal filosofen en denkers binnen een aantal religieuze stromingen. Door het sterke causaliteitsdenken binnen de wetenschap zijn daar nauwelijks libertijnen te vinden. Toch zijn er, als

je goed zoekt, verschillende ('pseudo'-)wetenschappers te vinden, die van mening zijn dat juist de wetenschap bewijst dat de vrijheid van wil bestaat.

### *Kant (1724 – 1804)*

Immanuel Kant kwam in zijn leven niet verder dan een cirkel van honderd kilometer rond zijn geboorteplaats Königsberg. Toch is hij een invloedrijke Duitse filosoof. Hij leefde en werkte volgens een zeer strikte discipline. Volgens de overlevering konden de burens hun klokken gelijk zetten op het moment dat Kant zijn korte middagwandeling ondernam. Zijn ijver en discipline leidde tot beroemde werken in het tweede gedeelte van zijn leven. Zijn *Kritiek op de Zuivere Rede* is daarvan het meest aansprekende voorbeeld. In dit boek neemt Kant afstand van zijn tot dan toe onbeperkte geloof in het kenvermogen van het menselijk verstand. Hij komt tot de conclusie dat – in weerwil van de rationalistische tijdsgeest – het verstand ons nooit de ultieme metafysische inzichten kan verschaffen. De menselijke rede schiet tekort om alomvattend begrip te verwerven, ze is te beperkt om de werkelijkheid te verstaan:

*“Ik moest dus het weten opheffen, om plaats voor het geloof te verkrijgen.”*

*(Kant, Kritiek van de Zuivere Rede)*

Vanuit zijn besef dat ons denken tekortschiet, benadert Kant ook het vraagstuk van de vrije wil. Hij stelt dat onze zintuigen en ons verstand ervoor zorgen dat wij de *fenomenen* in de wereld als een keten van oorzaken en gevolgen ervaren. Daardoor trekken we de conclusie dat het universum volledig gedetermineerd is. Maar dit is volgens Kant onterecht. Onze zintuigen en het verstand zetten ons namelijk op het verkeerde been. We nemen een gedetermineerde wereld waar, die dat in wezen helemaal niet is. Kant legt dit verder uit door in zijn filosofie twee werelden te onderscheiden. Er bestaat enerzijds een wereld zoals wij die kennen en waarnemen via onze zintuigen. Kant noemt dit, net als Schopenhauer, de *fenomenale* wereld. Deze fenomenale wereld wordt beheerst door een oorzakelijke keten van oorzaak en gevolg en is volledig gedetermineerd. Hier is geen ruimte voor de vrije wil. De fenomenale wereld is via de rede, het denken, te verklaren en te doorgronden. Tot zover lijkt Kant zich volledig aan te sluiten bij zijn tijdgeest, en ook bij harde deterministische voorgangers als Democritus.

Maar, en daar wordt het werk van Kant interessant, achter de fenomenale wereld, bestaat een zogenaamde *noumenale* wereld. In deze noumenale wereld bevinden zich de ‘*Dingen an Sich*’. Hiermee doelt Kant op de binnenkant, ofwel de essentie van de fenomenologische verschijnselen. Deze noumenale wereld zou je kunnen zien als een transpersoonlijke dimensie, waar wij mensen normaal gesproken geen zicht op hebben. De noumenale wereld heeft veel weg van Plato’s wereld van de *Ideeën*<sup>8</sup>. En hoewel Kant weinig zegt over de aard van de noumenale wereld, want die is voor de mens per definitie onkenbaar, stelt hij wel dat deze ruimte biedt aan de vrije wil. De noumenale wereld is nooit direct zichtbaar voor de mens. Er is volgens Kant wel een *indirecte* toegang en die verloopt via de rede, ons verstand. Met behulp van de rede kan de mens zijn animale en egoïstische motieven ontstijgen. Kant beroept zich in dit kader op zijn inmiddels beroemde *categorische imperatief*. Het categorische imperatief houdt in dat je de principes die je in je handelen volgt, toetst op de vraag of ze tot een algemene wet verheven zouden kunnen worden. Zou het goed zijn als ieder mens op deze manier zou handelen? De aanvankelijk egoïstische en gedetermineerde wil, wordt hierdoor moreel op een hoger plan gebracht. De mens die erin slaagt zijn leven te leven uit plicht en morele autonomie verwerft volgens Kant innerlijke vrijheid. Hiermee weet Kant zich op het laatste nippertje als libertijn te kwalificeren:

*"Whatever concept one may hold, from a metaphysical point of view, concerning the freedom of the will, certainly its appearances, which are human actions, like every other natural event, are determined by universal laws. However obscure their causes, history, which is concerned with narrating these appearances, permits us to hope that if we attend to the play of freedom of the human will in the large, we may be able to discern a regular movement in it, and that what seems complex and chaotic in the single individual, may be seen from the standpoint of the human race as a whole to be a steady and progressive though slow evolution of its original endowment."*

*(Kant, Universal History from a Cosmopolitan Point of View)*

---

<sup>8</sup> Plato onderscheidt in zijn Ideeënleer de onveranderlijke oervormen (de Ideeën) van de vergankelijke voorwerpen om ons heen. Onze ziel beschikt volgens Plato over kennis van deze Ideeën, terwijl deze kennis niet te benaderen is met de menselijke zintuigen.

Kant was hiermee één van de eerste filosofen die expliciet het standpunt huldigde dat de mensheid zich uiteindelijk kan ontdoen van haar gedetermineerde juk.

### *Sartre (1905 – 1980)*

Jean Paul Sartre is één van de grondleggers van het *existentialisme*. Deze filosofische stroming ontstond in de 20<sup>e</sup> eeuw en heeft als uitgangspunt dat de mens volledig vrij is in zijn leven. Het existentialisme ontstond in een tijd dat de wetenschap God ontmaskerd had als een verzinsel van de menselijke geest. Tegelijk bleek diezelfde mens in staat tot monsterlijke wreedheden gedurende de twee Wereldoorlogen. Sartres leven kende een moeilijke start. Zijn vader overleed kort na zijn geboorte. Zijn moeder hertrouwde, en Sartre kon het niet goed vinden met zijn stiefvader. Hij leefde noodgedwongen een aantal jaren bij zijn opa en oma. Het ontbreken van een vaderfiguur veroorzaakte volgens Sartre zijn ‘vlucht in de verbeelding’, de filosofie. Een andere grote impact op zijn leven had het uitbreken van de Tweede Wereldoorlog. Sartre streed enkele dagen mee met het Franse leger, maar werd snel krijgsgevangen genomen door de Duitsers. Een jaar later werd hij om gezondheidsredenen weer vrijgelaten. Terug in Parijs sloot hij zich aan bij het Franse verzet. Een belangrijk deel van zijn werk schreef hij tijdens de oorlog.

Sartre gaat ervan uit dat de mens niet op voorhand iets of iemand is, maar zichzelf ieder moment opnieuw creëert. Een mens heeft, in tegenstelling tot een ding als een bloemkool, altijd een keuze. We worden geworpen in de wereld (onze *existentie*) en vanaf dit moment creëren we onszelf (onze *essentie*). De bestemming of bestaanswijze van de mens is niet gedetermineerd, maar is rechtstreeks het gevolg van zijn keuzes. Keuzes die de mens zelf maakt en die steeds heroverwogen kunnen worden. Ook in extreme situaties is de mens volgens Sartre vrij en kan hij zijn verantwoordelijkheid niet afschuiven op de omstandigheden.

*"De mens is ertoe veroordeeld om vrij te zijn"*

*(Jean Paul Sartre, Het existentialisme is een humanisme)*

De oorlog vormde wat dat idee betreft een verhelderende achtergrond. In Sartres optiek is ieder mens vrij om nee te zeggen, of op zijn minst te denken, tegen de

bezetter. Hij waarschuwt dat het gevaar voortdurend op de loer ligt dat de mens zich als *ding* gaat ervaren en vergeet dat hij de vrijheid heeft om te kiezen. De mens die zich vast laat leggen als ding verliest het contact met zijn eigen essentie en ziet het leven uit zichzelf verdwijnen. Sartres manier van denken betekent dat ieder mens uitsluitend zelf verantwoordelijk is voor het verloop van zijn leven. Voor veel mensen is deze opgave te zwaar, ziet Sartre. Liever vluchten ze weg voor eigen vrijheid en verantwoordelijkheid door zich te conformeren aan maatschappelijke normen en veronderstelde eisen:

*“Een pijnlijk geheim van goden en vorsten is dat mensen vrij zijn. Jij weet het, maar zij weten het niet.”*

*(Jean Paul Sartre)*

Volgens Sartre ligt er geen door God ingegeven doel of bestemming ten grondslag aan de kosmos. Het existentialisme is een volstrekt atheïstische filosofie, waarin het menselijke bestaan gezien wordt als een opgave die geen vooraf gegeven uitkomst heeft. Sartre valt zonder meer te typeren als *libertijn*. Hij gelooft expliciet in het bestaan van de vrije wil en daarmee niet in het determinisme.

*Kane (1938 – heden)*

Eén van de leidende moderne filosofen in de discussie over het bestaan van de vrije wil is Robert Kane. Hij schreef meerdere boeken over het onderwerp. *The Significance of Free Will* is zijn meest aansprekende, maar niet al te gemakkelijk leesbare werk. Na diepzinnige analyse komt Kane in dit boek tot de conclusie dat wilsvrijheid moet bestaan. Daarbij stelt hij als echte libertijn dat deze wilsvrijheid op sommige punten onverenigbaar is met het deterministische uitgangspunt van causaliteit:

*“Many kinds of freedom worth wanting are indeed compatible with determinism. What we incompatibilists should be insisting upon instead is that there is at least one kind of freedom worth wanting that is incompatible with determinism. This significant further freedom, as I view it, is “free will,” which I define as “the power to be the ultimate creator and sustainer of one's own ends or purposes.””*

*(Robert Kane, Reflections on free will, determinism and indeterminism)*

Kane kent de mens ‘*significant further freedom*’ toe, ofwel de uiteindelijke vrijheid om op een aantal kritieke momenten in zijn leven volstrekt onafhankelijke keuzes te maken. Op deze cruciale momenten is de mens volgens Kane vrij van de causale keten van oorzaak en gevolg. Op deze momenten creëert de mens door middel van ‘*self-forming actions*’ zijn karakter en levenslot.

Kane besteedt veel aandacht aan de vraag of het door hem ‘aangetoonde’ indeterminisme per definitie het bestaan van de vrije wil veronderstelt. Veel deterministen beargumenteren namelijk dat, mocht Kane gelijk hebben en het universum indeterministisch van aard zijn, er eerder sprake is van *toeval* dan van vrije wil. Kane volgt een geheel eigen logica en vindt in het indeterminisme juist argumenten voor het concept van menselijke wilsvrijheid:

*“Thus, by being a hindrance to the realization of some of our purposes, indeterminism paradoxically opens up the genuine possibility of pursuing other purposes--of choosing or doing otherwise in accordance with, rather than against, our wills (voluntarily) and reasons (rationally). To be genuinely self-forming agents (creators of ourselves)--to have free will--there must at times in life be obstacles and hindrances in our wills of this sort that we must overcome.”*

*(Robert Kane, Reflections on free will, determinism and indeterminism)*

Doordat niet alles oorzakelijk aan elkaar hangt, kan iemands persoonlijke keuze een andere uitkomst krijgen dan hij beoogt. Kan deze toevallige uitkomst dan nog wel geïnterpreteerd worden als het resultaat van een vrije wil? Kane denkt van wel. De mens ervaart een innerlijke strijd over de keuze die hij moet maken, doordat onzeker is wat de uitkomst zal zijn. Juist door de onzekere uitkomst wordt de mens *gedwongen* met zijn vrije wil zaken tegen elkaar afwegen en knopen door te hakken.

## (‘Pseudo’) Wetenschappelijk libertarisme

De laatste jaren hebben populair wetenschappelijke schrijvers als Fritjof Capra, Deepak Chopra en Ervin Laszlo een miljoenenpubliek bereikt met hun



toegankelijke boeken over de implicaties van de kwantumfysica. Zij vinden in de kwantumfysica aanknopingspunten om de wetenschappelijke inzichten uit het Westen te verenigen met oude mystieke inzichten uit het Oosten. Zij zien in haar hypothese dat ons bewustzijn de materie beïnvloedt een overtuigend bewijs dat wij in ons leven vrij zijn. De wereld om ons heen wordt gevormd naar onze innerlijke overtuigingen. Met onze wil en onze gedachten kunnen wij de door ons gewenste werkelijkheid creëren. Maar vanuit onbewuste overtuigingen creëren we ook vaak een ongewenste werkelijkheid. Door te groeien in bewustzijn en oude patronen en overtuigingen los te laten, kunnen we de wereld meer en meer naar onze hand zetten. Nou ja, *onze hand?*:

*“Het eerste wat je moet beseffen is dat wanneer je denkt dat de ‘ik’ die jouw werkelijkheid creëert die egoïstische persoon is van wie jij denkt dat hij de touwtjes in handen heeft, je het waarschijnlijk helemaal mis hebt. Het is waarschijnlijk helemaal niet die ‘ik’ die de werkelijkheid creëert. Maar dat roept de vraag op: wie dan wel?”*

*(Fred Alan Wolf)*

Een kleine groep (‘pseudo’)wetenschappers vindt het de moeite waard in te gaan op de complexe metafysische vraag wie of wat in ons iets wil. Volgens deze wetenschappers is het niet alleen ons ikje, onze persoonlijkheid, die ons de ervaring van willen geeft. Wiens wil is dan wet? De Amerikaanse natuurkundige Fred Alan Wolf - haalt het antwoord op deze vraag uit de Oosterse filosofie:

*“Zoals alle spirituele tradities beweren, is er meer dan één jij. Deze goddelijke schizofrenie kent vele namen: ego/ware zelf, persoonlijkheid/goddelijkheid, mensenzoon/zoon van god, sterfelijk lichaam/onsterfelijke ziel ... maar in wezen duidt het erop dat er verschillende niveaus zijn waarop je creëert.”*

*(Fred Alan Wolf)*

Er zijn dus in de ogen van Wolf *verschillende niveaus* waarop wij creëren en willen. We creëren niet alleen vanuit onze persoonlijkheid, maar ook vanuit een transpersoonlijke dimensie.

## Religieus libertarisme

In tegenstelling tot de protestanten geloven de rooms-katholieken dat God in principe *alle* mensen in genade wil aannemen. Ieder die goed leeft, de tien geboden eerbiedigt, goede werken verricht en aan de sacramenten deelneemt, kan in de hemel terecht komen. De rooms-katholieke kerk acht de mens dus vrij en verantwoordelijk. De mens heeft de vrije keuze om voor God te kiezen. Het bestaan van deze wilsvrijheid is voor de rooms-katholieken essentieel, want alleen daardoor kan God op een eerlijke wijze de balans opmaken aan het eind van iemands leven. Het zou het onrechtvaardig zijn als de mens wordt beloond of bestraft voor iets waar hij niet uit vrije wil voor heeft gekozen. Het rooms-katholicisme is dus als een libertijnse religie te karakteriseren.

Ook het jodendom is in essentie libertijns te noemen. Hoewel gedeeltelijk gebaseerd op dezelfde Bijbelse bron als het christendom, gaat het niet uit van de erfzonde. Het feit dat Adam en Eva hebben gegeten van de levensboom, betekent voor de joden niet dat de mens gedoemd is tot zonde en van nature kwaad is. Ieder mens is in de optiek van de joden 'Adam' van zijn eigen ziel en kan zelf kiezen voor zijn zaligheid. De joden geloven dus niet in de predestinatieleer van sommige christelijke richtingen en juist wel in menselijke vrijheid:

*“Alles is bekend (bij God) en (niettemin) de vrije wil is gegeven...”*

*(Rabbi Akiba, Misnja Pirke Avot 3:15)*

De mens wikt en beschikt volledig zelf over zijn leven. De vrijheid zit in de keus van het individu om voor het goede of kwade te kiezen. De voornamelijk joodse Talmoedist Rabbi Moses ben Maimon schreef er in duidelijke taal over:

*“Elk menselijk wezen is meester van zijn acties, meester van wat hij doet of ... niet doet ... Als hij zich op de goede manier wenst op te stellen en een rechtvaardig persoon wil zijn, hij kan dit doen ... en als hij zich op de slechte manier wenst op te stellen en een onrechtvaardig persoon wil zijn, hij kan ook dit doen ... De mens is het enige wezen ... en geen andere lijkt op hem daarin ... die door zich, en door zijn eigen onderscheidingsvermogen, en door zijn eigen denken ... het goed en het kwaad kan onderscheiden ... Daarom luister niet aan de nutteloze bespreking van de dwazen onder heidenen en de stommeriken*

*onder de Joden die beweren dat God besluit voert of de mens rechtvaardig of onrechtvaardig is alvorens de mens is geboren. Dat is niet zo.”*

*(Rabbi Moses ben Maimon)*

## Tot slot

Filosofen, religies en wetenschappers hebben indrukwekkende beschouwingen overgedragen. Kennis van deze verschillende visies maakt het onderwerp van de vrije wil echter niet per sé eenvoudiger. Determinisme, compatibilisme, en libertarisme, elk van deze perspectieven biedt overtuigende aanknopingspunten en argumenten. Welke school heeft nu het ultieme gelijk aan haar zijde?

Na al de voorgaande stromingen en denkers op een rijtje te hebben gezet, ontkom ik niet aan de indruk dat de mens zich vrijer voelt dan hij in wezen is. We worden door tal van omstandigheden beïnvloed en in onze vrijheid beknot. Onze vrijheid lijkt dus in meer of mindere mate een illusie. Toch blijft door de eeuwen heen de compatibele opvatting dat de innerlijke wereld van de mens vrij is, ongeacht de uiterlijke omstandigheden, hardnekkig terugkeren. En wat te denken van de moderne ontwikkelingen in de wetenschap, waardoor zelfs in dit traditioneel deterministische domein het bestaan van wilsvrijheid niet meer geheel uitgesloten wordt?

Tijdens mijn zoektocht naar overwegingen voor of tegen het bestaan van de vrije wil, stelde iemand mij de vraag of het mogelijk zou kunnen zijn dat alle perspectieven tegelijkertijd waar zijn. Of een *symbiose* mogelijk is, waarin zowel het determinisme als het compatibilisme en het libertarisme bijdragen aan het antwoord rond het vraagstuk van de vrije wil? De opmerking zette mij aan het denken. Het leek me wel een elegante oplossing, maar op welke manier konden deze haaks op elkaar staande opvattingen in hemelsnaam verenigd worden?

Albert Einstein stelde ooit dat je een probleem niet kunt oplossen met de denkwijze die het probleem veroorzaakt heeft. Mijn oude, eendimensionale benadering van de vrije wil liep volledig vast. Pas toen ik op een dag de wilspuzzel in een driedimensionaal perspectief durfde te leggen, bleken de puzzelstukjes wel in elkaar te passen. Door vanuit deze verschillende dimensies naar het vraagstuk van de wil te kijken, ontdekte ik dat het libertarisme,

compatibilisme en determinisme complementaire antwoorden bieden. In de komende twee hoofdstukken zal ik toelichten hoe mijns inziens al deze denkrichtingen een volledig perspectief op het vraagstuk van de vrije wil ondersteunen.

## 4 HET LEGGEN VAN DE WILPUZZEL



Er zit zo veel wijsheid besloten in de verschillende, soms haaks op elkaar staande opvattingen over de vrije wil, dat gaandeweg de gedachte bij mij rijpte dat het vraagstuk rond de vrije wil een legpuzzel is die bekeken kan worden vanuit meerdere perspectieven. De besproken denkrichtingen determinisme, compatibilisme en libertarisme vertegenwoordigen ieder een belangrijk perspectief op die puzzel. Ieder deelperspectief verschaft een uniek uitzicht op het vraagstuk van de vrije wil en is ontegenzeggelijk ‘waar’ te noemen, maar deze waarheid doet niets af het uitzicht en de waarheid van de andere perspectieven. Voor een *volledige* perspectief op de vrije wil kan eigenlijk geen van de deelperspectieven gemist worden.

De puzzel liet zich leggen toen ik inzag dat, gegeven de genoemde perspectieven, drie dimensies de neiging hebben door elkaar heen te lopen in de discussie rond de vrije wil: de dimensie van de *persoonlijkheid*, de dimensie van de *ziel* en de dimensie van *het universum*. Dit hoofdstuk geeft een toelichting op deze drie dimensies en gaat in op hun relatie met de vrije wil. Het zal blijken dat we, afhankelijk van het perspectief en de dimensie van waaruit we naar het vraagstuk kijken, tegelijkertijd voorbestemd zijn én absoluut vrij genoemd kunnen worden.

Wie de vrije wil benadert op de driedimensionale manier, ontdekt dat de verschillende inzichten van de filosofen, wetenschappers en religies elkaar helemaal niet bijten. De verschillende waarheden bestaan juist naast elkaar, en om dit inzicht te verduidelijken heb ik een model geconstrueerd. Dit model heb ik de *Wilcyclus* genoemd en toont hoe de wil zich binnen het tijdspad van een mensenleven ontwikkelt. In de komende twee hoofdstukken zullen we zien op welke manier dit in zijn werk gaat. Dit hoofdstuk biedt inzicht in de hoofdkenmerken van iedere wilfase. Hoofdstuk 5 gaat in op de onderliggende, onbewuste dynamiek in de verschillende wilfasen en geeft handvatten om een gezonde wilsontwikkeling te stimuleren.

## De Wilcyclus

De Wilcyclus toont de ontwikkeling van (vrije) wil in de loop van een mensenleven. Met de mens wordt ook zijn wil geboren. De wil maakt in de loop der tijd een ontwikkeling door, krijgt een volwassen karakter, zal met ouderdom te maken krijgen en onvermijdelijk ook sterven. Ik onderscheid in de Wilcyclus verschillende *wilfasen*. Deze wilfasen vertegenwoordigen specifieke aspecten van *de* wil, die ons op bepaalde momenten van ons leven goed van pas kunnen komen. De splitsing in wilfasen maakt duidelijk welke gedaanten de wil kan aannemen en laat ons zien hoe geraffineerd hij eigenlijk functioneert. In de synthese van de verschillende wilfasen komt het *volledige* perspectief op de vrije wil tot zijn recht.

Ik zal niet ontkennen dat mijn eigen ervaringen in het leven mijn presentatie van de Wilcyclus gestuurd hebben. Zo bezien is de Wilcyclus een afspiegeling van een persoonlijke beleving van de wil. Maar ook de geschriften van de diverse filosofen, wetenschappers en spirituele tradities hebben invloed gehad op de constructie van de Wilcyclus. Herkenbaar zijn Freuds opvattingen over het *onbewuste* en haar *verdringingsmechanismen*. Ook aanwezig zijn de ideeën met betrekking tot de *behoeftehiërarchie* van Maslow en de *universele Wil* van Schopenhauer. De oplettende lezer zal de *transpersoonlijke wil* uit de ideeën van Assagioli ontwaren, samen met Wolfs verschillende *niveaus* van creatie. Kenners zullen ook invloeden ontdekken van andere pioniers, zoals Jung met zijn individuatieproces, Erickson met zijn ontwikkelingsfasen, Yalom met zijn existentiële angsten en Gurdjieff's enneagramtypen. Daarnaast zijn inzichten uit verschillende esoterische stromingen, over de relatie tussen de mens en het universum, doorgedrongen tot in de vezels van het model. Zo vormen elementen uit de chakraleer en haar begrip van de levensenergie (zie hoofdstuk 2) het fundament van het model. De Wilcyclus start met Darwin en zijn *evolutionaire* drang naar overleven. De Wilcyclus is dan ook bovenal een ontmoeting van bestaande psychologische en spirituele inzichten uit Oost en West, waarbij geldt dat de som groter is dan de afzonderlijke delen.

## Dimensies

De Wilcyclus benadert de wil vanuit drie verschillende dimensies: de dimensie van de *persoonlijkheid*, de *ziel* en het *universum*. De wil laat zich vanuit deze

afzonderlijke dimensies bekeken anders gelden. Over het bestaan van de ziel en haar eigenschappen zouden we lang kunnen redetwisten. We komen dan op een terrein waar de materialistische wetenschap ons niet met feiten zal kunnen ondersteunen. Eventuele scepsis omtrent het bestaan van de ziel hoeft voor het begrip en het nut van de Wilcyclus geen bezwaar te zijn. Hoogstens zullen de kosmische wilfasen minder tot de verbeelding spreken.

De volgende toelichting op de genoemde dimensies is in hoofdlijnen gebaseerd op het onderscheid dat ook in de *esoterische* stromingen wordt gemaakt. De esoterie vertegenwoordigt een door de eeuwen heen verzamelde systematische en samenhangende beschrijving van de energetische structuur van het heelal en de plaats die de mens daarin inneemt. Kenmerkend voor de esoterie is het uitgangspunt dat de macrokosmos, het universum, gespiegeld wordt in de microkosmos, de mens en zijn persoonlijkheid. Ze heeft vele raakvlakken met de chakraleer en een van de uitgangspunten vormt dan ook het bestaan van levensenergie als oerkracht in de mens en het universum als geheel.

### *Universum*

Het universum is in de loop der jaren onderzocht door astronomen, wetenschappers en ruimtevaarders, en in de afgelopen eeuw zijn we onder andere getuige geweest van de landing op de maan. Toch is de omvang van het volledige universum voor ons niet of nauwelijks te bevatten. Het behelst alle aanwezige *materie en energie* in het ruimte- en tijdcontinuüm waarin wij bestaan. Probeer eens een voorstelling te maken van alle tastbare en ontastbare (levens)vormen en verschijnselen in ons zonnestelsel, de Melkweg (tenminste vierhonderdduizend sterren), en de andere ons nog onbekende sterrenstelsels. Het ontstaan van dit gigantische universum blijft een mysterie dat te groot lijkt voor het menselijk bevattingsvermogen. De natuurwetenschappen hebben ons weliswaar de aannemelijke *big bang* theorie overgeleverd, maar de vraag wie of wat aan deze oerexplosie voorafging, blijft onbeantwoord.

De esoterie geeft ons wel een verklaring voor het ontstaan van het universum en ik zal pogen er een samenvatting van te geven. Daarbij dienen we te beseffen dat kennis over de esoterie doorgaans in symbolen wordt overgedragen, omdat *woorden* de inzichten hoogstens kunnen *benaderen* en niet volledig kunnen uitdrukken. De lezer mag zich in dit opzicht ook wat tijd gunnen; het is niet vreemd als de onderstaande inzichten niet meteen tot de verbeelding spreken.

Voor de *esothericus* is het een levenswerk om verder door te dringen in de geheimen van het universum.

Volgens de esoterie was het universum oorspronkelijk niets meer en niets minder dan een alomvattend en zuiver *veld van bewustzijn*. Een veld van volledig bewustzijn, dat is als zodanig moeilijk voor te stellen. Misschien helpt de volgende metafoor: het veld van bewustzijn als een rimpelloze oceaan. Stel je voor, deze rimpelloze oceaan van bewustzijn voelde op enig moment de aandrang *zichzelf* bewust te willen worden. De oceaan wilde ervaren wie hij was. Maar om dat te kunnen doen, diende hij zijn staat van zuiver bewustzijn te verlaten, zoals een vis die ontdekt wat water is door met het droge in contact te komen. En zo liet het bewustzijn zelf een kleine rimpeling in de rimpelloze oceaan van bewustzijn ontstaan. Hierdoor werd de staat van zuiver bewustzijn subtiel verstoord. Die kleine rimpeling veroorzaakte op haar beurt nog een rimpeling, en nog één. Langzamerhand ontstonden er kleine golfjes, die gaandeweg steeds groter werden. De oceaan veranderde na verloop van tijd in een kolkende massa water en de ene golf was nog hoger en woester dan de andere. De golven zagen er inmiddels allemaal anders uit, hoewel hun essentie natuurlijk identiek was gebleven, namelijk water. Gaandeweg verloren de golven echter het besef van deze gemeenschappelijke oorsprong. Ze raakten onbewust van de oceanische eenheid en gingen een eigen leven leiden. Het oorspronkelijke veld van bewustzijn werd opgesplitst in steeds meer afzonderlijke compartimenten, die onbewust werden van hun gemeenschappelijke essentie. Gedurende deze metafysische *kernsplitsing*, die in de wetenschap als de *big bang* wordt omschreven, kwam er een enorme hoeveelheid energie en materie vrij. Uit deze energie en materie ontstond het universum waarin wij leven. Het universum dat, zoals we inmiddels weten, tot op de dag van vandaag uitdijt. Dit imposante universum, met zijn rijkdom aan verscheidenheid, blijft volgens de esoterie te allen tijde in essentie een uitdrukking van het oorspronkelijke bewustzijn.

## *Ziel*

De *ziel* is een begrip dat, met name in het Westen, geregeld op scepsis stuit. Ze is immers niet met onze zintuigen waar te nemen. Toch zien we in onze taal, literatuur en muziek, met enige regelmaat verwijzingen naar de ziel, of, in Engelstalige landen, 'the soul'. Voortbordurend op de metafoor van de oceaan,



zou je de ziel als één van de golven in de oceaan kunnen beschouwen. De ziel, c.q. golf, bestaat uit dezelfde substantie als de oceaan, maar is dit vergeten. Ze is op zichzelf georiënteerd geraakt en zich onbewust geworden van haar essentie. Maar hoewel de golf zich afgescheiden waant, blijft ze onderdeel van de oceaan en behoudt ze dezelfde substantie als de oceaan. Deze substantie is in de gebruikte metafoor het water dat naar zuiver bewustzijn verwijst. Dit zuivere bewustzijn wordt in de energetische en materiële manifestatie van het universum<sup>9</sup> uitgedrukt in de frequentie van helder *licht*, dat onvoorwaardelijke *liefde* representeert. Onze ziel bestaat in wezen uit de kwaliteiten licht en liefde, maar deze zijn versluierd geraakt door de ervaren illusie van een afgescheiden individualiteit. Onze ziel is vanaf het moment van haar ‘zondeval’, de illusie een afzonderlijke golf te zijn, bezig aan een lange reis naar haar oorspronkelijke thuis, de oceaan. Om weer thuis te komen, zal de ziel door de mythe van haar individualiteit heen moeten prikken. Op het moment dat ze de gemeenschappelijke onderstroom weer gaat herkennen en zich bewust wordt van haar universele wezen van licht en liefde, kan ze opnieuw opgaan in de oceaan. Een oceaan die zich inmiddels bewust is geworden van zichzelf.

### *Persoonlijkheid*

De *persoonlijkheid* is een begrip waar we in het Westen wel vertrouwd mee zijn. Onze persoonlijkheid wordt in de volksmond doorgaans gelijkgesteld aan het karakter of persoonlijke eigenschappen. Iemands persoonlijkheid wordt over het algemeen gezien als het resultaat van erfelijke factoren en conditionering door opvoeding en maatschappij. Binnen de esoterie gaat men een stapje verder en beschouwt men de persoonlijkheid als het voertuig dat onze ziel kiest voor haar bewustwordingsproces. Onze ziel incarneert<sup>10</sup> keer op keer in een nieuwe persoonlijkheid, om aardse ervaringen op te kunnen doen die bijdragen aan haar bewustwordingsproces. De persoonlijkheid is onbewust van het zielsproces dat aan haar creatie voorafging. Ze heeft het gevoel een eigen leven te leiden. We identificeren ons dan ook tijdens het leven vooral met onze persoonlijkheid en niet met onze ziel. We ervaren dat we onze persoonlijkheid *zijn*, terwijl dit in

---

<sup>9</sup> De ontwikkelingen in de kwantumfysica lijken te bevestigen wat de esoterie al eeuwenlang verkondigt, materie is in essentie energie en informatie met een bepaalde frequentie.

<sup>10</sup> Reïncarnatie is het geloof dat het niet-lichamelijke deel van een levend wezen (in de westerse wijsbegeerte doorgaans ziel genoemd) na de dood niet verdwijnt maar opnieuw in een ander levend wezen geboren wordt.

esoterische zin niet zo is. Je zou kunnen stellen dat doordat we ons met onze eigen persoonlijkheid identificeren, de mythe van individualiteit die de ziel ervaart zich op de dimensie van de persoonlijkheid repliceert. We komen in de aardse sfeer van *dualiteit* en ervaren een onderscheid tussen onszelf en de ander, mijn en dijn, binnen en buiten. Het besef van een afzonderlijk *zelf* maakt dat we onze eigen verlangens centraal gaan stellen en met onze wilskracht gaan najagen. De persoonlijkheid kan verstrikt raken in een web van verlangens, ook wel *maya*, *matrix*, *illusie* of *rad van karma* genoemd. Tijdens ons leven kunnen we, door onszelf bewust te worden van het illusoire karakter van de verlangens in onze persoonlijkheid, de verbinding herstellen met onze wezenlijke aard, onze ziel. Onze persoonlijkheid verdwijnt na haar sterfproces, maar onze ziel blijft volgens de esothericus bestaan en neemt de ervaring van de persoonlijkheid mee. Onze ziel wordt dankzij de aardse ervaringen via verschillende persoonlijkheden, zich uiteindelijk weer bewust van haar oceanische oorsprong en draagt er door dit proces toe bij dat de oceaan van bewustzijn kan ervaren wie hij is.

## Wilfasen

De persoonlijkheid, de ziel en het universum volgen simpel gezegd ieder een eigen agenda. De persoonlijkheid wil overleven, de ziel wil zich helen en het universum wil zich van zichzelf bewust worden. Ze beschikken vanuit hun eigen dimensie bezien over een dosis wilskracht, levensenergie, om zich aan deze doelstellingen te kunnen wijden. De wil van de persoonlijkheid verschilt qua karakter van de wil van de ziel, die op zijn beurt verschilt van de wil van het universum. In dit hoofdstuk maken we kennis met de verschillende soorten wil die door ons heen werken. We onderscheiden in hoofdlijnen *aardse*, *bezielde* en *kosmische wilfasen*. De aardse wilfasen hebben betrekking op de wil van de persoonlijkheid. Ze laten onze persoonlijkheid van het leven op aarde houden, maar houden haar tegelijkertijd onwetend van onze ziel. Door ons te bevrijden van de aardse wilfasen zal onze persoonlijkheid zich haar wezenlijke oorsprong herinneren en zich opnieuw verbinden met de ziel. De ziel op haar beurt kan, als de persoonlijkheid de bezielde wilfasen weet te doorleven, zich geleidelijk bewust worden van haar essentie, de kwaliteiten van licht en liefde. De aardse en bezielde wilfasen drukken in het bestek van een mensenleven het proces van de zich manifesterende *kosmische wilfasen* uit. De kosmische wilfasen begeleiden het bewustwordingsproces van het universele bewustzijn. De aardse,

bezielde en kosmische wilfasen zijn ieder op hun beurt nog nauwkeuriger in te vullen, waardoor we in totaal elf verschillende wilfasen zouden kunnen onderscheiden:

**Aardse wilfasen:**

- (1) Instinctieve wil
- (2) Explorerende wil
- (3) Controlerende wil
- (4) Afgeleide wil
- (5) Avontuurlijke wil
- (6) Competitieve wil en Verbindende wil

**Transitiefase:**

- (7) Bevrijdende wil

**Bezielde wilfasen:**

- (8) Scheppende wil
- (9) Accepterende wil

**Kosmische wilfasen:**

- (0) Transpersoonlijke wil
- (-1) Universele Wil

Nog enkele opmerkingen vooraf

De Westerse lezer vindt misschien in eerste instantie de meeste herkenning in de aardse en bezielde wilfasen. De lezer die affiniteit heeft met de Oosterse filosofie, of met de Westerse esoterie, zal makkelijker de stap kunnen zetten naar de kosmische Wilfasen. Voor beide lezersgroepen heeft de Wilcyclus nieuwe inzichten te bieden.

De Wilcyclus laat zien welke wilfasen wij idealiter doorlopen, maar de wijze waarop en het tempo waarin dit gebeurt zal van mens tot mens verschillen. Soms kan iemand in een bepaalde wilfase blijven hangen, waardoor hij of zij niet de gehele Wilcyclus doorloopt. De in de Wilcyclus genoemde tijdspaden zijn daarom slechts algemene inschattingen.

De Wilcyclus kan de suggestie wekken dat we als mens steeds in één bepaalde wilfase zitten. Onze wil kan echter al aan een nieuwe fase begonnen zijn, terwijl oudere wilfase(n) op de achtergrond een rol blijven spelen. In feite kunnen alle wilfasen gedurende heel ons leven in meer of minder mate actief zijn. Nieuwe

wilfasen zullen wel minder krachtig zijn zo lang oude wilfasen onbewust in ons actief blijven.

Goed beschouwd is en blijft de Wilcyclus een model en daarmee een vereenvoudigde weergave van de complexe (multi-dimensionale) realiteit. Ik merk dat het model levend is en zich steeds verder laat aanvullen en nuanceren. Dit gezegd hebbende, wil ik de Wilcyclus toelichten aan de hand van het universele levensritme van geboorte en eerste stapjes, groei en pubertijd, rijping en volwassenheid, ouderdom en sterven.

## De Wilcyclus

### *Geboorte en eerste stapjes*

Voordat we geboren worden, zwemmen we een maand of negen rond in de baarmoeder. Onze bewegingsruimte is beperkt. Keuzes hoeven we niet te maken, die worden voor ons gemaakt. We zijn klein, en dat wat we zijn is het resultaat van een verbinding tussen een zaadje en een eitje. Je zou dit resultaat toeval kunnen noemen, of misschien een logische resultante van alle voorgaande bewegingen in het universum. In ieder geval heeft onze persoonlijkheid geen invloed op dit proces. Onze persoonlijke wil bestaat voorafgaand in de conceptie nog niet. We worden onszelf, zonder dit zelf te willen.

### Aardse wilfasen

#### **Instinctieve wil**

*Verlangen: overleven en overvloed*

*Leeftijd: 0 - 1 jaar*

Onze conceptie, de blauwdruk van onze persoonlijkheid, zou je een toevallige ontmoeting van een eitje en een zaadje op een geheel willekeurig moment in de tijd kunnen noemen. We krijgen genetische eigenschappen mee van onze biologische vader en moeder. Er dringen reeds in de baarmoeder omgevingsinvloeden door. Ze overkomen en vormen ons, zonder dat we er invloed op kunnen uitoefenen. Met een uiterste krachtsinspanning weten we ons door het geboortekanaal heen te persen en worden we ontvangen door de buitenwereld. Onze persoonlijkheid krijgt meteen een naam en een sofinummer. We krijsen en we lachen. Er wordt ons al snel een *eigen willetje* toegedicht. En met dit willetje zorgen we ervoor dat we krijgen wat we primair nodig hebben, melk en schone luiers.

Onze wil is in deze fase zuiver instinctief en gericht op het overleven. We voelen ergens een wonderlijk sterke wil tot leven, terwijl we nog niet eens weten wat dit leven ons gaat brengen. Ik hanteer de metafoor van de *instinctieve wil* om het specifieke gebruik van de levensenergie in de strijd om ons voortbestaan aan te duiden. De instinctieve wil begeleidt ons tijdens het zware geboorteprocess en zorgt ervoor dat we als vanzelf gaan ademen en schreeuwen om dat wat we

nodig hebben. Met een niet aflatende ijver houden we onze omgeving op de hoogte van onze noden. We geven aan dat we gevoed willen worden of verschoond. We geven aan dat we gekoesterd willen worden en getroost. Zowel fysiek als emotioneel bouwen we reserves op. We willen het liefste *overvloed*, zodat we niet meer op het randje hoeven te balanceren.

We zijn in deze fase volledig op onszelf gericht. De instinctieve wil zorgt dat we zonder schroom opkomen voor ons eigen belang, desnoods ten koste van anderen. Als we onze instinctieve wil adequaat inzetten, bereiken we dat ons meer dan genoeg toekomt, weten we in leven te blijven en worden we sterker. Naast de melk beginnen we aan het vaste voedsel. We groeien en worden zwaarder. Onze zintuigen gaan steeds beter functioneren. Onze grove motoriek ontwikkelt zich. We gaan kruipen en proberen te lopen. We leren ons aardse lichaam als voertuig voor onze levensreis te gebruiken.

## **Explorerende wil**

*Verlangen: kennis en kunde*

*Leeftijd: 2-4 jaar*

We hebben de eerste fase van ons leven overleefd en kunnen wat ontspannen. Hierdoor krijgen we meer oog voor de wereld om ons heen. Die wereld is fascinerend en wekt onze nieuwsgierigheid. Door de terugtrekkende beweging van onze instinctieve wil kan onze persoonlijkheid zich verder manifesteren. We worden meer en meer een individu, duidelijk te onderscheiden van anderen. Onze uiterlijke vorm ontvouwt zich en onze innerlijke vorm krijgt eveneens gestalte. Vaardigheden, voorkeuren, afkeuren en karaktereigenschappen. Ze overkomen ons, we leren ze kennen en gaan ermee leven.

We willen in deze fase van ons leven niet meer uitsluitend verzorgd worden. In onze prille persoonlijkheid ontstaat het verlangen naar het ontdekken van de wereld om ons heen. De *explorerende wil* vertegenwoordigt een specifiek gebruik van de levensenergie, waardoor we de wereld om ons heen kunnen onderzoeken en leren kennen. We willen alles proeven en aanraken. Ons lichaam en dat van anderen vormt een onuitputtelijke bron van experimenten. We worden nieuwsgierig naar de activiteiten die onze verzorgers dag in dag uit verrichten. We imiteren hen in ons spel, en spelen vadertje en moedertje. We willen ons ook in het echt bekwamen in de dingen die wij hen zien doen. Wij

willen ook tafel dekken, afwassen, schoonmaken en werken. Onze explorerende wil is soms groter dan wat we fysiek aankunnen. Hier en daar sneuvelen borden en glazen. Toch kunnen en willen we onder invloed van de explorerende wil steeds meer zelf doen. ‘Ikke zelf doen’ wordt onze favoriete oneliner. We willen ons brood zelf smeren. We willen zelf bepalen wat er op het brood komt. En we laten ons daarna de kaas niet meer van het brood eten. We veroveren territorium op onze omgeving.

We willen graag leren en vragen onze omgeving de oren van het hoofd. Waarom zus en waarom zo? Door onze explorerende wil gaan we geleidelijk de wereld om ons heen beter begrijpen. We leren de namen en voorkeuren van onze familieleden kennen. Met vallen en opstaan leren we fietsen. We zijn al snel bekwaam in het gebruik van de computer dan onze ouders zijn. De explorerende wil helpt ons aan inzichten en vaardigheden die ons leven ten goede komen. We maken reuzensprongen in onze ontwikkeling en onze mogelijkheden lijken oneindig. We hebben een blind vertrouwen dat er ooit een moment zal komen dat we het allemaal zelf zullen begrijpen en onder de knie gaan krijgen.

## **Controlerende wil**

*Verlangen: controle en grip*

*Leeftijd: 5 – 10 jaar*

We begeven ons steeds meer buiten de vertrouwde omgeving van het ouderlijk huis, maar deinzen terug voor wat we daar aantreffen. Het besef dringt langzaam door dat we in een grote, onvoorspelbare wereld terecht zijn gekomen. Mensen kunnen vriendelijk lijken en toch plotseling boos op ons worden. We beginnen te begrijpen dat er veel regeltjes bestaan, waar we ons aan moeten houden. We horen, via klasgenootjes of de televisie, over milieuproblemen en oorlogen. We worden ons bewust van het feit dat er zoiets als een toekomst bestaat en gaan beseffen dat deze toekomst onzeker is. In deze fase ontstaat in onze persoonlijkheid het verlangen naar controle en grip. We worden gedreven door het verlangen onze omgeving voorspelbaar te maken en te stabiliseren. Een uitdagende opdracht, die met de nodige inspanning gepaard gaat. Gelukkig krijgen we daarin ondersteuning van onze *controlerende wil*. De controlerende wil vertegenwoordigt een specifiek gebruik van de levensenergie, waardoor we

voortdurend in de weer kunnen zijn de wereld om ons heen te controleren en onszelf een gevoel van zekerheid te geven.

De controlerende wil is het instrument van de persoonlijkheid om de chaos in de onvoorspelbare buitenwereld tot bedaren te brengen. Hij helpt ervoor te zorgen dat onze wereld zich voltrekt op een wijze waarop wij dit prettig vinden. De controlerende wil belooft ons een lang en gelukkig leven, mits we ons aan zijn wetten onderwerpen. *Met één been op de stoep, de ander in de goot, want als we dat niet doen, dan zijn we morgen dood* (songtekst Kinderen voor Kinderen). De controlerende wil creëert voor ons een wereld die duidelijk is. Hij helpt ons de wereld in hokjes in te delen, in goed en kwaad, in zwart en wit. Dat geeft ons rust en overzicht. Door onze controlerende wil zijn wij in staat structuur, voorspelbaarheid en regelmaat in ons leven aan te brengen.

We boeken belangrijke successen in de pogingen onze wereld veilig en voorspelbaar te maken. We krijgen controle over onze fijne motoriek en daarmee letterlijk en figuurlijk grip op onze omgeving. Het tijdsbesef dringt tot ons door en we kunnen voorzichtig vooruit gaan denken. We leren op school te lezen en te schrijven. De taal helpt in onze pogingen tot categorisatie en beïnvloeding. Het geeft rust te weten in welk hokje we een verschijnsel kunnen plaatsen. Het is prettig te merken dat we invloed kunnen uitoefenen op de reacties van anderen. Het vermogen tot concentratie en het richten van onze aandacht zijn eveneens rijpende vruchten van de controlerende wil.

### *Groei en pubertijd*

We groeien fysiek en mentaal. Onze wil groeit mee. Zijn bereik wordt groter en zijn resultaten indrukwekkender. We maken indruk op school, de sportvereniging, muziekles, of gewoon op straat. Anderen kunnen niet langer om ons heen en onze onzekerheid lijkt hierdoor wat weg te ebben. We zijn in de loop van de tijd vertrouwd geraakt met de boze buitenwereld. We zijn onze omgeving tot op zekere hoogte gaan begrijpen en hebben leren omgaan met veranderingen. Onze persoonlijkheid is flexibeler geworden. Ze staat open voor invloeden van buitenaf.



## **Afgeleide wil**

*Verlangen: erkenning en goedkeuring*

*Leeftijd: 11 -16 jaar*

Onze kijk op de buitenwereld verandert. In onze persoonlijkheid ontstaat een prille vorm van sociale nieuwsgierigheid. We gaan op verkenningstocht en krijgen steeds meer zicht op onze context. We merken dat we deel uitmaken van een leefgemeenschap met een duidelijke hiërarchie en onderlinge verhoudingen. We worden ons bewust van onze familiebanden en krijgen in de gaten welke posities onze familieleden innemen in de maatschappij. We blijken verder onderdeel uit te maken van een land, een cultuur, of een etnische groepering, met bepaalde normen en waarden. We krijgen oog voor tradities. We beginnen ons te realiseren dat wij later ook een plekje moeten gaan innemen binnen deze leefgemeenschap en dat we van deze gemeenschap afhankelijk zijn. We beginnen op anderen te letten. We ervaren steeds nadrukkelijker dat het er in ieder gezin anders aan toe gaat. Vriendjes en vriendinnetjes, hoe gedragen zij zich? Wat vinden ze leuk en wat valt uit de toon? Hoe hoort het eigenlijk? Onze persoonlijkheid staat open voor invloeden van buitenaf en neemt meningen en opinies over. We zijn gevoelig geworden voor wat anderen van ons denken. Erkenning en goedkeuring zijn de verlangens die in deze fase in onze persoonlijkheid aan de oppervlakte komen.

Wij doen in deze fase wat we willen, maar houden daarbij de goedkeuring van onze omgeving scherp in de gaten. Onze wil is er, maar staat niet op zichzelf. Het is een *afgeleide wil*. De afgeleide wil vertegenwoordigt een specifiek gebruik van de levensenergie, waardoor we voortdurend naar goedkeuring en erkenning kunnen streven. Hij helpt ons om ons gedrag aan te passen, zodat we bij anderen in de smaak vallen en complimentjes krijgen. Dankzij onze afgeleide wil behoren we tot de populaire jongens of meisjes in de klas, of weten we tenminste te voorkomen dat we buiten de boot vallen.

De afgeleide wil richt zijn aandacht op die gebieden waar we het meeste resultaat, oftewel erkenning, kunnen verwachten. Door onze afgeleide wil behalen we misschien goede schoolresultaten, of juist niet. We ontwikkelen dankzij de afgeleide wil mogelijk onze muzikale, artistieke of sportieve talenten. Eén en ander zal het resultaat zijn van onze aanleg, maar met name ook van de voorkeur van belangrijke mensen in onze omgeving. Als zij het belangrijk vinden dat we ons op een bepaalde manier gedragen, of ons met bepaalde

interesses bezighouden, dan doen we dat. Door onze afgeleide wil verbreden we onze levenservaring. We sluiten ons aan bij andere mensen met voor ons nieuwe interesses en voorkeuren. We experimenteren met nieuw gedrag. Daarbij letten we niet zozeer op onze eigen behoeften, maar houden met name de reacties uit onze omgeving in de gaten.

## **Avontuurlijke wil**

*Verlangen: spanning en avontuur*

*Leeftijd: 17 – 25 jaar*

De meningen en voorkeuren van anderen zijn ons duidelijk geworden. We hebben gemerkt dat we niet bij iedereen geliefd kunnen zijn en hebben daarmee leren leven. We varen meer en meer een eigen koers en beseffen dat we niet langer willen wachten met het opdoen van eigen gekozen ervaringen. We willen voluit leven. In onze persoonlijkheid ontstaat het verlangen naar spanning en avontuur. We willen uit dit leven halen wat er in zit. We willen ervaringen en avontuur op verschillende gebieden. We verkennen op onze eigen manier onze fysieke mogelijkheden en ontdekken onze seksualiteit. We leren de kracht van ons intellect kennen en gebruiken het om nieuwe domeinen te onderzoeken. We ontwikkelen ons praktisch inzicht en zoeken naar mogelijkheden om het in de praktijk te brengen. We leren de waarde van geld kennen en zoeken naar manieren om het te verdienen en weer uit te geven. In deze fase verleggen we letterlijk en figuurlijk onze grenzen. We reizen en maken kennis met andere interessante gewoonten en gebruiken.

Ons verlangen naar ervaringen en het opzoeken van nieuwe avonturen kost energie. Onze *avontuurlijke wil* vertegenwoordigt een specifiek gebruik van de levensenergie waardoor wij ervaringen op kunnen zoeken en nieuwe wegen durven te bewandelen. De avontuurlijke wil leidt ons naar een aantrekkelijke vriend of vriendin, naar een interessante studie of naar een aanlokkelijke baan. Hij helpt ons om risico's te nemen en het onzekere boven het zekere te kiezen. De avontuurlijke wil laat ons leven. We experimenteren misschien met drugs, alcohol en kansspelen. Een partner kiezen we niet voor het leven, maar voor een nacht. Als we veel geld verdienen, gaat het er met bakken weer uit. We zijn in beweging en willen niets missen!

Als wij in deze fase vast komen te zitten in een relationeel keurslijf, een baan die ons benauwt, of een studie die ons onvoldoende uitdaagt, schreeuwt de avontuurlijke wil om verandering. De avontuurlijke wil kan ons opportunistisch en ongeduldig doen lijken. We gooien het roer om en verbranden de schepen achter ons. Door onze avontuurlijke wil kunnen we regelmatig in botsing komen met de wil van de buitenwereld. Onze beslissingen en keuzes kunnen sterk op onszelf gericht zijn en egoïstisch lijken. Grenzen worden verkend en overschreden. Conflicten zijn aan de orde van de dag, is het niet met de buitenwereld, dan wel in onszelf. We beginnen veelvuldig aan iets nieuws, maar kunnen onze belangstelling niet lang vasthouden. Door de avontuurlijke wil maken we uit eigen ervaring kennis met de vele facetten die het leven te bieden heeft. We leren door de ervaringen in onze avontuurlijke wilfase ook heel goed wat we *niet* willen. We willen niet weer zo'n baan waarin we onze creativiteit niet kwijt kunnen. We willen niet weer zo'n relatie waarin we geen ruimte krijgen voor onszelf. We hebben onze wispelturige ervaringen nodig om dit te gaan beseffen. We lijken in deze fase onvoorspelbaar, maar iedere keer als we nee zeggen, leren we onszelf beter kennen. We zijn misschien niet altijd zoals we dachten te zijn en moeten zo nu en dan verlies nemen. We zetten onze reputatie en ons imago op het spel, maar ontwikkelen door dit soort ervaringen uiteindelijk wel een persoonlijkheid die beter bij ons past.

### *Rijping en volwassenheid*

De storm is wat geluwd. We hebben de nodige avonturen beleefd en we zijn klaar met experimenteren. Het leven wordt een serieuze aangelegenheid en we gaan ons concrete doelen stellen. We bepalen wat we willen bereiken, zowel zakelijk als privé. In het algemeen richten mannen hun aandacht in deze fase meer op hun maatschappelijke carrière en vrouwen meer op hun rol als moeder en het gezin. Dat hoeft echter niet altijd zo te zijn, ouderwetse rolpatronen zijn aan het veranderen. Hoe dan ook, we zien in deze fase dat er zich twee verschillende wilsvarianten voor kunnen doen. Er kan sprake zijn van de *competitieve wil* (de masculiene wilvariant) en er kan sprake zijn van de *verbindende wil* (de feminiene wilvariant).

## **Competitieve wil (masculiene wilvariant)**

*Verlangen: succes en perfectie*

*Leeftijd: 26 - 40 jaar*

We zijn onze wilde haren kwijtgeraakt. We hebben begrepen dat we niet eindeloos kunnen experimenteren. We zullen moeten kiezen en onze keuzes moeten duurzaam zijn. Voor partner en gezin, baan en carrière, huis en hypotheek, levensovertuiging en politieke partij. We zullen focus moeten aanbrengen en op bepaalde gebieden volharden. Er ontstaat in onze persoonlijkheid het verlangen naar succes. We willen gewaardeerd worden vanwege onze prestaties. We willen op onze eigen manier geschiedenis schrijven. We willen uniek zijn en ons onderscheiden van de rest.

Ons verlangen naar succes kan zakelijk en privé tot uitdrukking komen. Zakelijk gezien willen we misschien promotie maken in ons werk, of slagen als zelfstandig ondernemer. We willen leiding geven aan andere mensen, of bijdragen aan een prestigieus onderzoek. Privé willen we in een buurt en huis wonen die bij ons passen. We wensen in een auto te rijden die bij ons past en een partner te hebben die bij ons past. Als het zo uitkomt, willen we ook nog kinderen die bij ons passen. Als dit plaatje compleet is, voelen we ons geslaagd. Tot die tijd zullen we ons blijven inzetten. We zijn ervan overtuigd dat de aanhouder wint.

Het nastreven van succes kost energie. De *competitieve wil* vertegenwoordigt een specifiek gebruik van de levensenergie waardoor we naar perfectie kunnen blijven streven. We moeten beter worden en het beter krijgen dan anderen. Echt succesvol worden we pas als we ons gedurende langere tijd op één doel richten. De competitieve wil laat ons volharden en kaarsrecht op ons doel afgaan. Hij helpt ons om nederlagen te incasseren en daarna de rug te rechte en onszelf te verbeteren. De volgende keer winnen wij! Iedere dag opnieuw laden we ons op en gaan we er vol tegenaan. Door onze competitieve wil kunnen we het opbrengen om hard te werken en ontspanning uit te stellen. We bewijzen onze waarde door collega's en concurrenten de loef af te steken. We worden verkoper van de maand of secretaresse van het jaar. We worden de perfecte ouder en de voorbeeldige echtgenoot. Door onze competitieve wil halen we het beste in onszelf naar boven. We bereiken daadwerkelijk dingen waar we trots op kunnen zijn. Door onze competitieve wil boeken we vooruitgang. Onze welvaart neemt toe, net als onze status. Onze mogelijkheden om invulling te geven aan dure

hobby's en verre reizen worden groter. We worden onafhankelijker en kunnen steeds meer doen (en laten) wat we zelf willen.

### **Verbindende wil (feminiene wilvariant)**

*Verlangen: gezelschap en gemeenschap*

*Leeftijd: 26 -40 jaar*

Onze biologische klok tikt en we ervaren plotseling een kinderwens. In de persoonlijkheid ontstaat het verlangen om nieuw leven te scheppen en onszelf ten diepste te verbinden. We wensen onze genen en onze manier van leven door te geven. We zoeken naar een partner met wie we een duurzame relatie aan kunnen gaan. Iemand op wie we kunnen bouwen en met wie we de verantwoordelijke taak van het ouderschap zien zitten. Het mysterie van het leven overkomt ons. We raken zwanger, of vinden andere wegen om de rol van ouder of verzorger te vervullen. Ons leven komt geheel in het teken te staan van kleine mensjes die van ons afhankelijk zijn. Ons dag- en nachtritme stemmen we op hen af. We houden rekening met hun eigenzinnige eisen. We houden hun gezondheid en welzijn zorgvuldig in de gaten. Als het hen goed gaat, gaat het ons ook goed. We ervaren nadrukkelijk wat het is om onszelf weg te cijferen en op het tweede plan te komen. Dit valt niet mee, maar we ervaren een vanzelfsprekende kracht van binnenuit.

De *verbindende* wil vertegenwoordigt een specifiek gebruik van de levensenergie waardoor we kunnen zorgen en onvoorwaardelijk blijven geven. Hij helpt ons om nachten op te lopen, luiers te verschonen en huilbuien te verdragen. We brengen het geduld op om de kinderen eindeloos naar school en sportvereniging te brengen en te halen. Tussendoor nemen we de moeite om de kinderen normen en waarden bij te brengen en volgens ons eigen goeddunken op te voeden. Voor het eerst lijkt onze persoonlijkheid iets van zijn egocentrisme op te geven. Als het erop aankomt, zijn we bereid ons leven voor onze kroost te geven.

We geven veel, maar krijgen er ook heel wat voor terug. Kinderen geven zin aan ons bestaan, een doel om voor te leven. Door onze kinderen krijgen we de kans onze eigen jeugd nog een keertje overdoen. We blijven door onze kinderen verbonden met de maatschappij en op de hoogte van de moderne ontwikkelingen. We zijn verzekerd van zielsverwanten, ook later als we oud en

versleten zijn. Door onze kinderen leven we voort na onze dood. Via hen zijn wij onlosmakelijk verbonden met de volgende generaties.

Het is niet iedereen gegeven om zelf kinderen te krijgen. Desalniettemin kan de verbindende wil ook in kinderloze levens actief worden. De verbindende wil zorgt ervoor dat wij in termen van ‘samen’ en ‘gemeenschappelijk’ kunnen denken. Hij zorgt ervoor dat we sociale initiatieven ontplooiën en activiteiten in familieverband of met vrienden ondernemen. We staan gezamenlijk stil bij belangrijke momenten zoals verjaardagen, bijzondere feestdagen of herdenkingsplechtigheden. De verbindende wil zorgt ervoor dat we elkaar opzoeken, om even bij te praten of ons hart te luchten. Hij maakt dat we ons inzetten voor goede doelen en vrijwilligerswerk verrichten. De verbindende wil zorgt ervoor dat wij ons met de wereld verbonden voelen.

## Transitiefase

### **Bevrijdende wil**

*Behoeft: vrijheid en autonomie*

*Leeftijd: 40 – 50 jaar*

We bereiken een kruispunt in ons leven. Normaal gesproken hebben we de eerste levenshelft achter de rug en is ‘later’ voor ons allang begonnen. We hebben in ons leven veel meegemaakt en volop strijd geleverd. Sommige wedstrijden werden gewonnen en andere verloren. We zijn onszelf in het leven weliswaar een aantal keer tegengekomen, maar het besef dringt door dat we nog steeds niet goed weten wie we werkelijk zijn. We zien wel terugkerende thema’s in ons leven, binnen onze relaties, ten aanzien van onze financiën, of met betrekking tot onze leefstijl en onze gezondheid. We kunnen niet langer ontkennen hier zelf ook een aandeel in te hebben. Om onze patronen te kunnen herkennen en te doorbreken dienen we eerlijk naar onszelf te gaan kijken. We gaan dit proces aan omdat we ernaar hunkeren vrij te zijn. We willen onszelf leren kennen en zijn bereid om daarbij de waarheid over onszelf, ons verleden en onze schaduwkanten onder ogen te zien.

De *bevrijdende wil* vertegenwoordigt een specifiek gebruik van de levensenergie waardoor we ons op de bevrijding van beperkende patronen en overtuigingen kunnen richten. Door onze bevrijdende wil vatten we moed om onszelf en onze

omgang met het leven op een objectieve manier onder de loep te nemen. We zien de impact van ervaringen uit onze kindertijd en herkennen conclusies die we van daaruit over onszelf en het leven getrokken hebben. De maskers die we dragen en de overlevingsmechanismen die we hanteren, worden zichtbaar en het wordt ons duidelijk dat deze hun langste tijd gehad hebben. Ooit hadden ze een functie, maar nu staan ze ons vooral in de weg. Maskers die niet meer passen worden afgezet, muurtjes om ons heen worden afgebouwd. Mensen leren nieuwe kanten van ons kennen en dat is wennen. Het kan zijn dat we bepaalde verbindingen verbreken, of op een lager pitje zetten. Het kan zijn dat we onze, soms met veel moeite verworven, status te grabbel gooien. We hebben er geen moeite meer mee en durven anderen teleur te stellen.

Duidelijk is geworden dat wij innerlijke waarden voortaan leidend willen laten zijn in ons leven. We willen ‘worden wie we zijn’, ook al is ‘dat wat we zijn’ ons nog altijd niet geheel duidelijk. Door onze bevrijdende wil zijn we in staat om alles wat ons in dit streven in de weg staat te vernietigen, inclusief onze eigen overtuigingen. De bevrijdende wil helpt ons bij onszelf te komen. We kunnen ons met behulp van onze bevrijdende wil authentiek en kwetsbaar opstellen. We kijken in de spiegel en worden daarbij geconfronteerd met aspecten van onszelf die we tot nu toe niet wilden zien. We gaan in therapie, of vinden een andere manier om in het reine te komen met ons verleden. We nemen onze eigen verantwoordelijkheid in kwesties die we naar ons gevoel niet goed hebben afgehandeld. Tegelijk durven we uit te komen voor onze eigen behoeften. We draaien niet langer om de hete brij heen en gaan confrontaties aan als dit nodig is. Door de bevrijdende wil komen we los van benauwende en beperkende sociale conventies. We breken met de normen en waarden van onze (voor)ouders of de maatschappij. De bevrijdende wil brengt ons spontaniteit, authenticiteit en levensvreugde.

## Bezielde wilfasen

### **Scheppende wil**

*Behoefte: (zelf)verwezenlijking en betekenis*

*Leeftijd: 51 - 65 jaar*

We gaan zonder ballast door het leven. We zijn gaan staan voor wie we zijn. We hebben ons vrijgevochten en vallen niet meer ten prooi aan de verwachtingen

van anderen. We durven op onszelf te vertrouwen, waar we ook gaan. Maar waar willen we nog heen? Het leven heeft ons door alle aardse wilfasen heen veel ervaringen opgeleverd. We hebben opleidingen genoten, verschillende banen gehad en in relationeel opzicht het nodige beleefd. We woonden op verschillende plekken en regelmatig veranderde ons perspectief op de vraag hoe wij in het leven wilden staan. Op het eerste gezicht kan ons leven er weinig samenhangend uitzien, maar nu we wat verder zijn lijken gebeurtenissen toch met elkaar samen te hangen. We krijgen de kans opgedane ervaringen samen te smeden tot een zinvol geheel. We voelen in onze persoonlijkheid een innerlijke drang tot *zelfverwezenlijking*, de drang om uitdrukking te geven aan wie we ten diepste zijn.

Het verwezenlijken van onze dromen, ideeën en creativiteit kost energie. De *scheppende wil* vertegenwoordigt een specifiek gebruik van de levensenergie waardoor we ons ‘magnum opus’ kunnen realiseren. We wijden ons vol passie aan ons levenswerk en voelen ons geïnspireerd en onvermoeibaar. We halen het beste in onszelf naar boven en laten ons door niets of niemand meer tegenhouden. Daar hoeven we trouwens ook niet bang voor te zijn. We merken dat we van alle kanten medewerking krijgen, vanaf het moment dat we naar onze scheppende wil durven te luisteren.

We schrijven met behulp van de scheppende wil misschien een boek, of maken een kunstwerk. Mogelijk besluiten we onze vergaarde kennis en kunde over te brengen en gaan lesgeven of workshops verzorgen. Onze scheppende wil kan ervoor zorgen dat we een ideële stichting gaan besturen, of ons inzetten voor het behoud van een natuurgebied. Welke vorm wij ook vinden, we ervaren door onze scheppende wil wat het is om hartstochtelijk te leven en bij te dragen aan het grotere geheel. Tegelijk lijken anderen aan te voelen dat we met iets wezenlijks bezig zijn. Het hele universum lijkt samen te spannen om onze droom van de grond te krijgen. We vertrouwen de stroom van toevalligheden en ervaren betekenis.

## *Ouderdom*

We komen in een nieuwe fase. Fysiek worden onze mogelijkheden beperkt. We kunnen en willen ons niet overal meer mee bemoeien. We laten de dingen die ons zo konden bezighouden steeds meer los en kijken meer achterom dan vooruit. Wat hebben we met ons leven gedaan? Wie waren we eigenlijk? Onze



wil heeft ons veel gebracht. Hij heeft ons op plaatsen doen komen waar we nooit van hadden durven dromen. Mensen doen ontmoeten, die onbereikbaar schenen. Onze wil heeft ons enthousiast gemaakt dankzij hem hebben we iets wezenlijks tot stand gebracht. We zijn trots op wat we bereikt hebben. Toch valt er ook in deze levensfase nog wat te *ont-wikkelen*.

## **Accepterende wil**

*Behoefte: (zelf)acceptatie en 'zijn'*

*Leeftijd: 65 +*

We merken dat het allemaal niet meer zo nodig hoeft en dat we niet meer zoveel willen. We hoeven niets meer tot stand te brengen. Onze bezieling is gerealiseerd en we komen steeds dichterbij onze essentie. Vanuit deze essentie ontstaat in onze persoonlijkheid de behoefte om niet langer te *doen*, maar vooral te *zijn*. Onze *accepterende* wil vertegenwoordigt een specifiek gebruik van de levensenergie, waardoor we tot stilstand komen en het leven kunnen aanvaarden zoals het is. We brengen tijd door in stilte en in afzondering. We realiseren wat het leven ons gebracht heeft. Met behulp van de accepterende wil kunnen wij begrijpen waarom wij bepaalde ervaringen, positief en negatief, mee hebben mogen maken. Met terugwerkende kracht krijgen we begrip voor het gedrag en de opvoeding van onze ouders. We zien in hoe ook zij geketend waren aan het lot van hun (voor)ouders en de geschiedenis van de mensheid. Onze pijn en verdriet vinden betekenis en lossen daardoor op. We zien in dat alle ervaringen in ons leven hebben bijgedragen om ons uiteindelijk tot een vollediger mens te maken.

We krijgen een gevoel bij een diepere bedoeling van ons aardse leven. We hebben veel geleerd over onszelf. We zijn misschien niet geworden wie we lang dachten te zijn, maar we kunnen er wel vrede mee hebben. Wij begrijpen wat onze ervaringen met andere mensen ons hebben opgeleverd. Meer en meer kunnen we hen beschouwen als spiegels van onszelf. Zelfs onze grootste vijanden krijgen zo een functie. We prijzen ons gelukkig met datgene wat we tijdens onze levensreis ervaren hebben. Het leven zelf krijgt zin en onze frustraties en ongenoemens verdwijnen. We hoeven deze niet langer weg te eten, te drinken, te roken of te slapen. We kijken met heldere ogen naar de mensen en de wereld om ons heen. We voelen in deze periode de innerlijke kracht en

ruimte om anderen te accepteren en te vergeven. We ervaren een gevoel van dankbaarheid en compassie voor alles wat er is. Voor onze familie, vrienden, voor de natuur of een mooi muziekstuk. Geluk, licht en liefde, de aard van onze ziel dringen op dit soort momenten eindelijk weer tot ons door.

### *Sterven en overgave*

Ons einde nadert. We hebben niets meer te willen. Ons lichaam begint te protesteren. Het kloppen van ons hart is niet meer zo vanzelfsprekend. Gek eigenlijk, onze wil heeft zich nooit met ons hart hoeven bemoeien. Kloppen deed het hart *vanzelf*. Zoals er eigenlijk heel veel dingen vanzelf gingen in ons leven. Onze ademhaling, bloedsomloop, spijsvertering en geheugen, alles werkte vanzelf. Net zoals we onze ouders vanzelf kregen en de rest van onze familie. Gedachten kwamen vanzelf in ons op. Ons lichaam had automatische reflexen. Een orgasme zouden we zelf niet na kunnen spelen. Wij waren degenen die ondergingen en ervoeren, veel meer dan dat wij dit allemaal wilden en bewust tot stand brachten. Tijdens ons stervensproces, komen we tot nieuwe inzichten en ook ons perspectief op de wil neemt nog een wending.

### Kosmische wilfasen

#### **Transpersoonlijke wil**

*Zielewens: verlichting, heelwording*

*Leeftijd: eeuwigheid*

We laten ons lichaam los en keren terug naar de toestand die vooraf ging aan onze aardse geboorte. We komen in een andere dimensie, onzichtbaar voor de aardse zintuigen. We zijn uitsluitend nog de ziel, het bewustzijn, die achter onze persoonlijkheid schuil gaat. Een ziel die, zo begrijpen we weer, ooit een bewuste keuze maakte voor deze incarnatie, in deze omstandigheden en met deze ouders. Dit hele keuzeproces werd consciëntieus begeleid door de wil van onze ziel. De wil van de ziel overstijgt en omvat de wil van onze persoonlijkheid, en zou derhalve een *transpersoonlijke* wil genoemd kunnen worden.

Verlichting is de wens die leeft in onze ziel. Ze wil zichzelf weer naar het licht brengen. Om deze drang te begrijpen dienen we terug te gaan naar het ontstaan

van de kosmos. In mentaal zou je kunnen zeggen dat onze ziel tijdens de creatie van het universum werd weggeslingerd van haar oorsprong, het alles omvattende universele licht. De ziel, in wezen zuiver licht, verloor het contact met haar bron en werd in duisternis gehuld. Ze draagt alleen onbewust nog een herinnering aan haar essentie. Het is deze abstracte herinnering aan haar oorsprong die de ziel voortdrijft. Ze wenst zichzelf opnieuw van deze oorsprong bewust te worden. Dit bewustwordingsproces vindt plaats op verschillende dimensies en wordt onder andere gerealiseerd door het bewust beleven van aardse ervaringen. De *transpersoonlijke wil* levert de impuls waardoor onze ziel kan incarneren op aarde en haar verloren bewustzijn, het licht, kan herontdekken.

De transpersoonlijke wil is in feite de energetische regisseur van alle omstandigheden en uitdagingen waarmee we in dit leven te maken krijgen. De transpersoonlijke wil enceneert de vreugde en de pijn die we in dit leven door gaan maken. Hij kiest daartoe zorgvuldig onze ouders uit. Net als onze broertjes, zusjes en andere familieleden. De transpersoonlijke wil creëert gericht onze persoonlijkheid, behept met een uitgekiende dosering aan verlangens, die op hun beurt de 'vrije' keuzes op onze levensweg sterk zullen beïnvloeden. Gestuurd door haar verlangens zal de persoonlijkheid precies die ervaringen kunnen gaan opdoen, waardoor de ziel zich uiteindelijk weer bewust kan worden van haar essentie. De transpersoonlijke wil voegt een bijzondere dimensie toe aan zijn eigen scheppingskracht. De gecreëerde persoonlijkheid heeft vanaf het moment van haar conceptie geen weet meer van het vooropgezette plan. De persoonlijkheid is onbewust van de ziel en haar transpersoonlijke wil. Ze gaat onwetend het leven op aarde aan en kan daardoor de aardse ervaring werkelijk doorleven.

De gecreëerde persoonlijkheid handelt na de incarnatie gevoelsmatig autonoom, maar staat tegelijkertijd onder invloed van de condities, die middels de transpersoonlijke wil zijn geschapen. De ziel houdt het reilen en zeilen van de persoonlijkheid op afstand in de gaten en begeleidt de persoonlijkheid op haar levensweg. Onze ziel communiceert daartoe op allerlei manieren met de persoonlijkheid. Ze stuurt signalen waardoor de persoonlijkheid zich in de richting van het licht kan bewegen. Deze signalen komen tot ons in de vorm van

intuïtieve ingevingen, gevoelens, beelden, dromen, of *synchronische*<sup>11</sup> gebeurtenissen.

## **Universele Wil**

*Kosmische wens: bewustzijn*

*Leeftijd: voorafgaand en voorbij aan tijd en ruimte*

Onze persoonlijkheid was al ontmaskerd, nu maakt ook onze ziel zich op voor de reis naar huis. We zien alles nu heel helder. Het leven heeft ons precies gebracht wat we nodig hadden. En niet alleen *ons* leven is precies verlopen zoals wij wensten, *al* het leven verloopt precies zoals het wil. Meer en meer krijgen we het besef dat we onderdeel zijn van een heel grote wilservaring. We zien opeens duidelijk dat onze instinctieve, explorerende, controlerende, afgeleide, avontuurlijke, competitieve, verbindende, bevrijdende, scheppende, accepterende en transpersoonlijke willen, onderdeel zijn van een allesomvattende *universele Wil*. Het zijn verlengstukjes.

Wij kregen de aardse willen tot onze beschikking, zodat onze persoonlijkheid op aarde kon overleven. Dankzij de ervaringen van de persoonlijkheid kon de ziel groeien in het bewustzijn van haar eigen wezen van licht en liefde. Door de bezielde wilfasen kon de ziel haar essentie manifesteren en met de persoonlijkheid als voertuig teruggeven aan het leven op aarde. Dankzij de kosmische wilfasen draagt onze ziel bij aan het bewustwordingsproces van het oorspronkelijke veld van bewustzijn. We zijn onderweg naar ons gezamenlijke huis. Het oorspronkelijke licht wil verenigd worden. Vanuit de duisternis wensen de delen tot eenheid te komen, als ware ze magneten. De verschillende wilfasen werken door ons heen om dit proces zorgvuldig te begeleiden. De universele Wil heeft ons van huis weggestuurd met een zekere eindbestemming, we zullen uiteindelijk heel en bewust opnieuw in de moederschoot ontvangen worden.

Dit besef geeft ons een diep gevoel van rust. Het idee dat onze ziel onderdeel is van een grote drang tot manifestatie, maakt onszelf onbelangrijk en tegelijkertijd wezenlijk. Onze kleine willetjes leggen zich neer bij de onmetelijke kracht van

---

<sup>11</sup> Van synchroniciteit is sprake wanneer twee of meer gebeurtenissen min of meer tegelijkertijd optreden in een voor de betrokkene zinvol verband. De term is bedacht door de Zwitserse psychiater Carl Gustav Jung.

de universele Wil. Ze vervloeien en zijn niet meer van de universele Wil te onderscheiden. Nu we onze willen in al hun gedaanten ontmaskerd hebben, kunnen we zien wat ze werkelijk zijn. Ze waren stuk voor stuk niets anders dan de universele Wil zelf. Dit inzicht geeft een onmetelijk gevoel van compassie voor al het leven en inzicht in de absolute vrijheid. We hebben de illusie van onze eigen vrije wil laten gaan en we krijgen er iets groters voor terug. Het besef van de universele Wil, de bron van alle manifestatie. We voelen dat alles precies gegaan is, zoals het heeft moeten gaan. *Uw Wil geschiede*. Niet een straffende en gebiedende Wil, maar een Wil die de essentie van het universum belichaamt: licht en liefde. Via onze persoonlijkheid heeft angst en duisternis in onze ziel zich kunnen transformeren in licht en liefde. Natuurlijk waren er momenten dat licht en liefde leken te ontbreken en waren we niet in staat zelf licht en liefde te geven. Maar op dit moment weten we wel beter. Nooit heeft het ons aan licht en liefde ontbroken. Ze waren in onze kern aanwezig en de ervaring op aarde heeft ons dat mede doen begrijpen. We willen deze ervaring delen, maar dat zal niet meer gaan. We zijn bevrijd en keren terug naar de eeuwige bron, naar de oceaan van bewustzijn waar alle zielen weer samensmelten. Andere zielen zullen deze ervaring op hun eigen wijze en tempo ervaren. Wij willen niet meer terug, maar gelukkig, die keuze is dan ook niet aan ons.

## Tot slot

In dit hoofdstuk heb ik willen laten zien dat ons leven het resultaat is van verschillende wilimpulsen, die verrassend genoeg ieder uit hetzelfde vaatje blijken te tappen. Via de Wilcyclus heb ik de universele Wil ontleed in de verschillende gedaanten waarin hij zich presenteert. Iedere wilfase blijkt een onderdeel te vertegenwoordigen van een groter geheel en draagt bij aan het bewustwordingsproces van ons aller bewustzijn. Dit is een abstract proces dat grotendeels voorbij gaat aan de mentale vermogens van onze persoonlijkheid. Wij *ondergaan* de wilfasen daarom normaal gesproken eerder dan dat we ons er bewust van zijn. De functie van onze wil vertoeft grotendeels in ons onbewuste, druk bezig ons te beschermen en te behoeden. Toch is dat niet zijn uiteindelijke plaats. De Wil *wil*, net als alles in het universum, doorzien worden. In het volgende hoofdstuk gaan we in dat opzicht de laatste stap proberen te zetten. We duiken in de diepere wateren van onze wilgronden en krijgen handvatten om onszelf en onze medemens in de ontwikkeling van de Wilcyclus bij te staan.

## 5 DE WILCYCLUS ONTSLUIERD

In hoofdstuk 4 is de volledig Wilcyclus beschreven. Idealiter ervaren wij gedurende ons leven de bezielde wilfasen en kunnen de inzichten uit de kosmische wilfasen zich aan ons openbaren. De realiteit is echter dat wij niet allemaal de geschetste wilontwikkeling in dit leven zullen doormaken. De kans is aanwezig dat we blijven steken in één van de aardse wilfasen. In dit hoofdstuk ga ik in op mogelijke oorzaken van stagnatie van onze wilontwikkeling. Daartoe wordt de onbewuste dynamiek in de verschillende wilfasen verder bloot gelegd. De behoeftepiramide van Maslow wordt verbonden met het model. We bouwen zijn piramide uit om de wil ook vanuit de dimensie van de ziel en het universum te kunnen belichten.

We gaan in dit hoofdstuk doorzien welke behoeften er onder de oppervlakte van de wil in onszelf leven. Het herkennen en vervullen van onze behoeften blijkt cruciaal om de aardse wilfasen te kunnen overstijgen. Indien de behoeften onvervuld blijven, raken we verstrikt in een door onszelf gecreëerd web van angst en verlangen. In dit hoofdstuk wordt voor iedere wilfase de dynamiek tussen de onderliggende behoefte, de angst en het verlangen uitgewerkt. Ook zal de relatie tussen een stagnerende wilontwikkeling en begrippen uit de psychopathologie worden aangestipt. Er worden handvatten aangereikt om de wilontwikkeling bij onszelf en bij anderen te stimuleren, bijvoorbeeld in de rol van counselor of ouder, maar ook gewoon als vriend of gesprekspartner. Tot slot komen we terug op de vraag wat de Wilcyclus ons uiteindelijk zegt over het vraagstuk van wilsvrijheid.

### Onder de oppervlakte

We hebben ons in het vorige hoofdstuk beperkt tot de beschrijving van het wilproces dat zich aan de oppervlakte van onze psyche afspeelt, het gedeelte waar wij ons bewust van zijn. In dit hoofdstuk gaan we in op het mechanisme dat de wil op een subtieler niveau vertegenwoordigt. We duiken in de wereld van onze *onbewuste processen*. Sigmund Freud (zie ook hoofdstuk 3) was de eerste psycholoog die het bestaan van ons onbewuste onderkende. In de loop der tijd is zijn theorie over de werking van de menselijke psyche deels achterhaald, maar ook inspirerend gebleven. In dit hoofdstuk zien we dat zijn idee van *verdringing* de functie van de aardse wilfasen belichaamt. Met behulp van onze

aardse wilfasen blijken we onderliggende angsten te verdringen en houden we onszelf in de waan sterk en onkwetsbaar te zijn. Onze veelgeprezen wilskracht wordt in een ander daglicht geplaatst. De aardse wil blijkt bovenal een *overlevingsmechanisme* te zijn, dat ons van dienst kan zijn, maar in zijn ijver een vervullend leven ook in de weg kan staan. Aangezien deze onbewuste processen achter de wil zich dieper in onze persoonlijkheid afspelen, zal het mogelijk meer moeite kosten ze te herkennen. Dit hoofdstuk vormt de schijnwerper waarmee we de diepere wateren van onze wil kunnen gaan verkennen.

## Gevangen in het web van de aardse wilfasen

Iedere aardse wilfase kenmerkt zich door een specifiek verlangen in de persoonlijkheid. De verschillende verlangens die in de persoonlijkheid kunnen leven kwamen we reeds tegen in hoofdstuk 4. Zo zagen we bijvoorbeeld dat in de competitieve wilfase de persoonlijkheid verlangt naar succes. Een specifiek verlangen staat gedurende een bepaalde periode centraal in de belevingswereld van de persoonlijkheid en de bij deze fase corresponderende wil is erop gericht dit verlangen te bevredigen. De competitieve wil helpt de persoonlijkheid het verlangen naar succes te vervullen. Maar we zullen in dit hoofdstuk zien dat verlangens zich uiteindelijk nooit volledig laten vervullen. Ze worden hoogstens kortstondig bevredigd, om daarna weer onze aandacht op te eisen en meer van hetzelfde te verlangen. De verlangens nemen op deze wijze onze persoonlijkheid volledig in beslag en verhullen daardoor de complexe onderliggende dynamiek.

Verlangens leiden onze aandacht af van datgene wat we kostte wat kost willen vermijden, namelijk *angst*. Achter al onze aardse verlangens gaat, onbewust, een specifieke angst schuil. Angst in onze persoonlijkheid ontstaat primair doordat deze het contact met haar essentie, de ziel, verliest. Doordat we vergeten wie we werkelijk zijn, identificeren we ons met onze sterfelijke persoonlijkheid en ontstaat de oerangst voor de dood. In de loop van ons leven neemt deze oerangst voor de vergankelijkheid verschillende gedaanten aan, zoals de angst voor afkeuring, eenzaamheid, falen, etc. Een leven dat beheerst wordt door deze angsten is onleefbaar. Gelukkig is de persoonlijkheid creatief en vindingrijk. Onaangename gevoelens zoals angsten kunnen we verdringen door onze aandacht ervan af te leiden. Door onze aandacht op steeds nieuwe verlangens te richten leiden we de angst om de tuin. Iedere angst kent een corresponderend

verlangen waarop we onze aandacht kunnen richten en de angsten niet langer hoeven te ervaren. Ze verdwijnen op deze wijze naar ons *onbewuste*.

Maar het najagen van onze verlangens, en daarmee het onderdrukken van angst, kost veel energie. De aardse wilfasen vertegenwoordigen een specifiek gebruik van de in ons aanwezige levensenergie, waardoor we in staat zijn ons op de corresponderende verlangens te richten. We blijven met behulp van de aardse wilfasen ijverig in de weer om de steeds nieuw opduikende verlangens te bevredigen. Het vervullen van verlangens geeft telkens een kortstondig gevoel van rust en gelukzaligheid. Wat we in onze ijver niet beseffen is dat onze aardse wilfasen in wezen *verdringingsmechanismen* zijn. Verdringingsmechanismen die onze angsten tijdelijk verlichten, maar ze niet doen verdwijnen. De angsten worden naar de kelder van ons *onbewuste* gestuurd. Van daaruit blijven ze onze gemoederen bezig houden en dus blijven de aardse wilfasen nodig om ze te bezweren. Hier is steeds meer levensenergie voor nodig. Alles wat lang in een kelder wordt verstopt, zal uiteindelijk gaan stinken en rotten. Dat geldt ook voor onderdrukte angst. De angst zal uiteindelijk zeer onaangename geuren verspreiden en zich op allerlei manieren aan ons op gaan dringen. Steeds meer cruciale levensenergie is nodig om ons *bewuste* te beschermen tegen de geur van de verdrongen angsten, waardoor steeds minder energie resteert voor de volgende wilfase(n). We kunnen hier letterlijk en figuurlijk op *leeg lopen*. Indien aardse angsten ons *onbewust* blijven regeren zal onze wilsontwikkeling ergens gaan stagneren en zullen we de bezielde en kosmische wilfasen niet of nauwelijks gaan ervaren. Om de stagnatie te doorbreken, dienen de onderliggende angsten daadwerkelijk opgelost te worden. Het leven zelf biedt gelukkig kansen, soms in de vorm van persoonlijke crises, die in dit opzicht voor een doorbraak kunnen zorgen. Soms kan de begeleiding van een coach of counselor een onderdeel zijn van een proces dat zich, zoals we later zullen zien, in wezen vanzelf voltrekt.

## Behoeften, verlangens en wensen

Idealiter hebben onze ouders of verzorgers vanaf onze conceptie aandacht voor onze wilsontwikkeling. De mate waarin angst in ons leven een rol gaat spelen hangt namelijk af van de mate waarin wij in onze *behoefte* worden voorzien. De term behoefte kwamen we eerder in hoofdstuk 2 tegen in het kader van de behoeftehiërarchie van Maslow. Behoeften zijn de werkelijke noden van onze persoonlijkheid. Ze verschillen in dat opzicht van verlangens. Verlangens zijn surrogaatbehoefte, waar we ons op gaan richten als we merken dat onze echte



behoeften niet vervuld worden. Zo zal verderop in dit hoofdstuk duidelijk worden dat bijvoorbeeld het verlangen naar controle een surrogaat vormt voor de niet vervulde behoefte aan emotionele veiligheid. Wanneer wij op adequate wijze in onze behoeften worden voorzien, raken we niet, of minder diep, verstrikt in een door onszelf gesponnen web van angst en verlangen. Vervulling van onze behoeften zorgt voor een diep gevoel van vertrouwen in het leven, waardoor angsten in onze persoonlijkheid geen rol gaan spelen, of in ieder geval een minder grote rol. De persoonlijkheid zal zich in dat geval bewust blijven van zijn oorsprong en de ziel kan van jongs af aan ongehinderd door haar heen blijven stralen.

### Bevrijding uit het web: bezielde en kosmische wilfasen

Het volledig voorzien in de behoeften van het jonge kind blijkt in de praktijk een schier onmogelijke opgave. Wellicht is het ook zo bedoeld, teneinde een ontwikkelingsproces door te kunnen maken en daarmee bij te dragen aan verlichting van de ziel. Hoe dan ook, de meeste mensen zullen, doordat hun behoeften niet vervuld worden, met een bepaalde mate van angst door het leven gaan. Die angst wordt in eerste instantie onderdrukt. In de loop van het leven ligt er voor de persoonlijkheid de ontwikkelingstaak om de angst alsnog in de ogen te gaan kijken, waardoor de onvervulde behoeften uiteindelijk als vanzelf vervuld gaan worden. Pas dan zullen de bezielde en kosmische wilfasen bereikt gaan worden.

Binnen de bezielde en kosmische wilfasen is de dynamiek van de wil van een andere orde dan binnen de aardse wilfasen. Onze wil in de bezielde wilfasen is scheppend, gericht op het vervullen van onze diepste zielewens en niet op het onderdrukken van angst. Hij werkt niet als een verdringingsmechanisme en dient niet langer de bevrediging van surrogaatbehoeften ofwel verlangens. In de bezielde wilfasen wensen we daadwerkelijk het licht te zien, in plaats van dat we proberen ons van de duisternis af te wenden. De stem van onze ziel klinkt in deze 'hogere' wilfasen door de persoonlijkheid heen. De ultieme wens in de ziel betreft volledig verlicht en geheeld te raken. Hiermee draagt de ziel op haar beurt onbewust bij aan de kosmische wens die ten grondslag ligt aan de schepping, bewustzijn van het zuivere bewustzijn. Dit voor ons verstand nauwelijks te bevatten proces zal in de loop van dit hoofdstuk aan duidelijkheid winnen. Hiertoe zullen we stap voor stap de onbewuste dynamiek in de twaalf verschillende wilfasen doornemen. We beginnen met dynamiek in de aardse

wilfasen, die in hun algemeenheid worden gekenmerkt door de mechanismen van *verdringing* en *sublimatie*.

## Aardse wilfasen

### **De instinctieve wil**

*Leeftijd: 0 - 1 jaar*

De *instinctieve wil* is doorgaans goed te herkennen bij baby's en peuters tot en met circa 1 jaar. In deze periode van het leven past de instinctieve wil ons uitstekend. Hij vormt een adequaat antwoord op de levensfase waarin de mens zich op dat moment bevindt. De instinctieve wil stelt onze persoonlijkheid in staat te *overleven*. Met behulp van de instinctieve wil banen we ons een weg door het geboortekanaal en krijsen we in onze babytijd om voedsel, melk en aandacht. Ook op latere leeftijd heeft de instinctieve wil nog zijn nut. Als de mens in (levens)gevaar is, dan is de instinctieve wil het geijkte instrument om verder onheil te voorkomen. De mens die gebruik maakt van de instinctieve wil, herkennen we aan zijn *vecht-* of *vluchthouding*. Stresshormonen komen in grote mate in het lichaam vrij. Dankzij onze instinctieve wil kunnen we harder rennen dan onze benen dragen kunnen. We zijn in staat om ons te verweren tegen sterkere vijanden. Door de instinctieve wil maximaliseren we, zonder erbij na te hoeven denken, onze overlevingskansen.

Hoewel onze instinctieve wil ons uitsluitend lijkt te helpen om te overleven, vervult hij op een subtieler niveau een andere rol. Hij helpt om onze fundamentele angst voor onze *sterfelijkheid* te beteugelen. De angst voor onze sterfelijkheid is de grootste angst in onze persoonlijkheid en de instinctieve wil beschermt ons tegen zijn overweldigende karakter. Onze persoonlijkheid krijgt tijdens het geboorteprocés voor het eerst te maken met de angst voor de dood. In de baarmoeder was er nog sprake van exclusiviteit in de verbinding met de moeder. De voedsel- en zuurstofvoorziening was gegarandeerd. Hoe anders is het tijdens en na de geboorte. We moeten ons door een veel te nauwe tunnel wurmen en de navelstreng wordt doorgeknijpt. De symbiotische verbinding met de moeder wordt verbroken en plotseling zijn we op onszelf aangewezen. Geen makkelijke opgave als je nog zo klein bent en tot zo weinig in staat. De ademnood van de eerste seconden is een traumatische ervaring. En daarmee houdt het nog lang niet op. We ervaren enige momenten later voor het eerst honger en dorst. Ons organisme is onmiddellijk in levensgevaar. We ervaren angst en paniek in alle cellen van ons lichaam. Deze allesverlammende angst willen we nooit meer voelen. Op een onbewust niveau maken we een fundamentele keuze voor de rest van ons leven, voortaan dienen we te streven naar voldoende (vet)reserves en appeltjes voor de dorst. Door wat betreft lichamelijke parameters ruim boven de minimaal noodzakelijke niveaus te

blijven hopen we de overweldigende doodsangst die we hebben beleefd tijdens en na ons geboorteprocés nooit meer mee te hoeven maken. Wij maken deze ‘keuze’ overigens natuurlijk niet met de *neocortex*<sup>12</sup>, dit rationele gedeelte van de hersenen functioneert nog niet in ons babybrein. De keuze wordt gemaakt door ons *reptielenbrein*, het gedeelte van onze hersenen dat wij gemeen hebben met de reptielen. In dit evolutionair oudste gedeelte van onze hersens wordt het overlevingsprogramma geactiveerd, dat ik binnen de Wilcyclus als onze instinctieve wil omschrijf. Met behulp van de instinctieve wil beschermt de persoonlijkheid zich tegen potentiële gevaren. Onze levensenergie richt zich via onze instinctieve wil op keuzes en handelingen die de kans op ons voortbestaan positief beïnvloeden. Door zijn oplettendheid weten we gevaarlijke situaties te vermijden en een zekere mate van overvloed om ons heen te creëren. Hierdoor wordt de angst voor onze sterfelijkheid op afstand gehouden. De focus van onze instinctieve wil verschuift in de loop van ons leven geleidelijk van melk en aandacht naar bezit en macht. We proberen een plekje op aarde te veroveren en als dat lukt, zetten we er een hek omheen en lijken we zowaar iets van rust te ervaren. De instinctieve wil kijkt tevreden van afstand op ons toe en grijpt in als het nodig mocht zijn. Zelf zijn we ons helemaal niet bewust van de activiteiten van de instinctieve wil. We (over)leven door en zijn veel te druk om nog stil te kunnen staan bij onze sterfelijkheid.

Pas in de laatste momenten van ons leven zullen we het bestaan van de instinctieve wil weer opmerken. Het besef van zijn levenslange presentie dringt door op het moment van zijn afscheid. Want hoe sterk onze instinctieve wil ook is, zijn pogingen de angst voor onze sterfelijkheid van ons weg te houden zijn uiteindelijk tot mislukken gedoemd. Vroeg of laat zal de oerangst voor de dood weer naar de oppervlakte komen. Het leven brengt nu eenmaal de eindigheid onze persoonlijkheid met zich mee. Tot nu toe hebben we ons met hand en tand kunnen beschermen tegen dit besef. Maar de situatie is als onze lichamelijke functies het laten afweten zo onafwendbaar, dat zelfs onze instinctieve wil niet meer voor ons kan en wil vechten. Hij geeft de strijd op en laat onze persoonlijkheid vertwijfeld achter. We worden geconfronteerd met de angst voor wat er komen gaat. We voelen ons verlamd en kunnen geen kant meer op. We geven ons over en doen onze ogen dicht. We komen in de laatste momenten van

---

<sup>12</sup> De neocortex betreft het jongste, buitenste gedeelte van onze hersenen, waarin het logische denken zetelt. De mens onderscheidt zich als soort door de functie van de neocortex. Dieren hebben geen of een minder goed ontwikkelde neocortex.

ons leven in een *existentiële crisis* terecht. Maar hoe zwaar een dergelijke crisis ook moge zijn, ze vormt ook een kans om onze angst voor de dood in haar aangezicht op te lossen en de behoefte die eronder ligt te vervullen.

We laten meer en meer onze persoonlijkheid los en raken geestelijk en lichamelijk ontregeld. Maar het intreden van de dood van onze persoonlijkheid blijkt niet het einde van het leven zelf. In de laatste momenten van ons aardse bestaan dagen belangrijke inzichten. Een mensenleven is tijdelijk, maar *het* leven en *het* bewustzijn daarvan, gaan onverwoestbaar verder. We realiseren ons dat we tijdens ons leven volledig ondersteund werden door het bestaan. Water, zuurstof, warmte, voeding, alles wat we nodig hadden was beschikbaar in de natuur. Meer en meer beseffen we de overvloed van dit moment. We voelen op een ander niveau de onvoorwaardelijke liefde van de mensen om ons heen. Meer blijken we niet nodig te hebben. Onze voortdurende zoektocht naar materiele overvloed wordt ontmaskerd als een erfenis uit onze zuigelingentijd. Toen misschien noodzakelijk voor fysieke overleving, later bron van constante spanning. De enige zekerheid die zich openbaart, is dat het leven doorgaat en onze persoonlijkheid tijdelijk deel heeft uit mogen maken van dit prachtige proces. Het dringt nu pas volledig tot ons door: *we mogen hier zijn*. We waren en zijn welkom op aarde en mogen ruimte innemen. Sterker, onze aanwezigheid was en is absoluut noodzakelijk. We voelen de *onvoorwaardelijke liefde* van Moeder Aarde en de liefde is wederzijds. De meest wezenlijke behoefte in onze persoonlijkheid wordt vervuld. We ervaren het leven als volledig en liefdevol. De crisis heeft ons veel gebracht en we plukken haar vruchten nog tijdens ons leven. We aanvaarden de dood met een glimlach.

(Onbewuste) dynamiek instinctieve wil

**Behoeft:** *er mogen zijn, onvoorwaardelijke liefde*

Wordt door ouders/omstandigheden niet vervuld

**Angst:** *dood, vergankelijkheid*

Ontstaat als gevolg van niet vervulde behoefte

**Verlangen:** *overleven, overvloed*

Verdringing van onverdraaglijke angst

**Wil:** *instinctieve wil*

Specifiek gebruik levensenergie voor overleven en verwerven van overvloed

**Psychopathologie:** *PTSS, paranoïde persoonlijkheidsstoornis*

### ***De counselor en de instinctieve wil***

Tot zover de gezonde wilsontwikkeling, waarbij je je als coach of counselor niet of nauwelijks met het verdringingsmechanisme van je cliënt zal hoeven bemoeien. De instinctieve wil lost zich door de ontwikkelingen in de levensloop gefaseerd op. Een vlammetje instinctieve wil blijft tot het levenseinde de persoonlijkheid bewaken en dit vormt op zichzelf geen enkel beletsel. Problematisch wordt het pas als de instinctieve wil ook op latere leeftijd hardnekkig en dominant aanwezig blijft.

We spreken van een *pathologische* instinctieve wil als hij de mens ook op latere leeftijd en zonder dat de situatie hier om vraagt, blijft beheersen. De mens die, onbewust, gedreven wordt door de instinctieve wil, herken je door zijn voortdurende vecht- of vluchthouding. Zijn leven lijkt zich onder hoogspanning af te spelen en hij heeft geen moment rust. Overal ziet hij potentiële vijanden en levensbedreigende gevaren. Hij probeert zijn bestaan, of dat van zijn familie of clan, ten koste van alles te beschermen. Hij legt een voedselvoorraad aan, of heeft een ondergrondse schuilkelder. Misschien draagt hij een wapen, of heeft hij een leger aan bodyguards, maar in zijn nachtmerries weten de dieven en moordenaars hem alsnog te verschalken. Mogelijk is hij in de ban van complottheorieën, of heeft hij de indruk dat hij wordt afgeluisterd. Binnen de

psychiatrie zou deze mens het stempel van een *post-traumatische stress stoornis* (*ptss*), of een *paranoïde persoonlijkheidsstoornis* kunnen krijgen. Mensen die bekend zijn met de psychologie van het *enneagram*<sup>13</sup> zullen aanknopingspunten vinden in type 8, *de Baas*. De instinctieve wil kan er sterk en gedreven uitzien, of een dominant karakter hebben. Een laag vernis, die de onderliggende dynamiek maskeert. De pathologische instinctieve wil blijft onevenredig veel levensenergie opeisen, waardoor de wilontwikkeling van de persoonlijkheid in deze primaire fase stagneert.

Als je deze mens als cliënt in je praktijk krijgt, kun je de cliënt helpen inzicht te krijgen in de angst waaruit hij voorkomt en in de werkelijke behoefte die eraan ten grondslag ligt. De instinctieve wil is in wezen een mechanisme in de persoonlijkheid om doodsangst te beteugelen. Onbewust heeft deze mens voortdurend het gevoel dat zijn voortbestaan in gevaar is. De angst dateert uit de zuigelingentijd en mogelijk hebben latere levenservaringen deze angst nog eens bekrachtigd. Als baby moest deze mens iedere dag machteloos afwachten of hij de verzorging en liefde zou krijgen die hij nodig had. Zijn kinderjaren zitten vol kleine en grote dramatische gebeurtenissen. Sommige mensen krijgen in het leven met seksueel geweld, oorlogen of hongersnood, te maken. Mogelijk werken levensbedreigende ervaringen en traumatische sterfscènes uit vorige incarnaties door. Hoe dan ook, ooit was de doodsangst gerechtvaardigd. Het leven van de cliënt is eens, en misschien wel vaker dan eens, daadwerkelijk in gevaar geweest. De herinneringen aan deze hachelijke momenten zijn nooit verwerkt, omdat ze te overweldigend waren voor de persoonlijkheid. In plaats van verwerkt of doorleefd te zijn, zijn ze via de instinctieve wil verdrongen naar het onbewuste. Maar op onbewaakte ogenblikken dringen deze herinneringen toch tot het bewustzijn door in de vorm van herbelevingen, flash-backs, of nachtmerries. Deze kunnen een cliënt jarenlang beangstigen, hoewel het oorspronkelijke trauma al lang voorbij is. Ook worden de niet verwerkte ervaringen uit het verleden *geprojecteerd* op situaties in het ‘hier en nu’. Ze krijgen dan het karakter van ‘*self-fulfilling prophecies*’. Keer op keer vindt deze getraumatiseerde mens in allerlei situaties de bevestiging dat hij leeft in een wereld vol dreiging en schaarste en er dus gevochten moet worden, of gevlucht.

---

<sup>13</sup> Het enneagram betreft een pseudo-wetenschappelijke typering van menselijk gedrag en motivatie. Deze typologie is het resultaat van een eeuwenoude traditie, die meer bekendheid verwierf toen de Armeense mysticus Gurdjieff er aan het begin van de 20<sup>e</sup> eeuw een getallenschema aan koppelde.

Hij weet daarmee zijn instinctieve neiging, dat altijd zijn eigen belang moet najagen, te rechtvaardigen.

In zijn pathologische vorm heeft de instinctieve wil zich ontwikkeld tot een beschermheer die ons meent te moeten beschermen tegen irreële gevaren. Hij is als een paraplu op een stralende zomerdag. Hoe bizar dit voor een buitenstaander ook mag overkomen, voor de cliënt is deze extreme neiging tot zelfbescherming een tweede natuur geworden. Om dit patroon te doorbreken dienen we hem met de onderliggende angst te confronteren. Dit kan door verdrongen, gevoelsmatig levensbedreigende situaties in het bewustzijn te brengen. We kunnen daartoe de cliënt bijvoorbeeld via *rebirthing*<sup>14</sup>, *holotropisch ademwerk*<sup>15</sup>, *regressietherapie* of *visualisatietechnieken*<sup>16</sup> het oorspronkelijke (geboorte)trauma nog een keer laten beleven. Dit zal veel doodsangst oproepen, maar als we de cliënt zijn angst kunnen laten doorleven, als alternatief voor zijn eerdere bevriezen, dissociëren of vechten voor zijn leven, dan kan de ervaring of de *gestalt*<sup>17</sup> worden voltooid. De verdrongen ervaring wordt dan in het bewustzijn geïntegreerd en de cliënt kan de herinnering daadwerkelijk leren beschouwen als iets van voorbijge aarde. De *EMDR-techniek* (Eye Movement and Desentization Reprocessing), die op dit moment veel toegepast wordt binnen de klinische setting, is op hetzelfde mechanisme gebaseerd. Met de EMDR-techniek wordt het oorspronkelijke trauma opnieuw opgeroepen, waarbij gelijktijdig een stimulus in het hier en nu wordt aangeboden in de vorm van oogbewegingen of een piepgeluid. De cliënt krijgt de gelegenheid om alle associaties, gewaarwordingen en gedachtesporen te volgen, die bij de herbeleving van het trauma opkomen. De hersenen blijken hierdoor het oorspronkelijke trauma dat zich in de cliënt heeft vastgezet alsnog te kunnen verwerken. We zien dat neurale verbindingen in de hersenen daadwerkelijk kunnen veranderen als gevolg van de geslaagde toepassing van

---

<sup>14</sup> Rebirthing is een specifieke ademhalingstechniek waarmee onbewuste geboorteherrinneringen aan de oppervlakte kunnen komen en hierdoor alsnog geïntegreerd worden in het bewustzijn.

<sup>15</sup> Holotropisch ademwerk betreft eveneens een intensieve ademhalingstechniek waardoor in combinatie met evocatieve muziek onbewuste herinneringen aan de oppervlakte kunnen komen en daardoor geheeld worden.

<sup>16</sup> Visualiseren betreft een doorgaans verbale techniek waarmee de cliënt op aanwijzingen van de begeleider domeinen van zijn onbewuste kan betreden zodat herinneringen, beelden, of gevoelens kunnen vrijkomen.

<sup>17</sup> Het Duitse woord 'gestalt' betekent 'afgerond geheel' en is een centraal begrip in de Gestalt therapie van Fritz Perls. Een onaffe gestalt verwijst naar een onafgeronde ervaring in de psyche, die kan ontstaan omdat een ervaring te heftig of te intens is en daarom naar het onbewuste wordt verplaatst.



bovengenoemde technieken. Het trauma is doorleefd en heeft eindelijk een uitweg gevonden. Als de cliënt ervaart dat de bedreiging uit het verleden ‘voltooid verleden tijd’ is, komt er ruimte voor ontspanning. De cliënt ziet in en voelt dat zijn leven op de meeste momenten geen acuut gevaar meer loopt, waardoor zijn lichaam de spierspanning zal loslaten. Hij merkt dat het leven hem ondersteunt en draagt. Er is geen schaarste, er is voldoende van wat hij echt nodig heeft. Hij hoeft niet op te potten. De instinctieve wil kan zich gaan terugtrekken, en zal zich hoogstens nog laten zien op die momenten dat hij echt nodig is. De energie kan weer stromen en zich verplaatsen naar de andere wilfasen. De cliënt ervaart eindelijk dat hij welkom is op deze wereld en dat hij er mag zijn. Hij kan gaan *leven* in plaats van overleven en onvoorwaardelijk liefhebben en ontvangen. Deze ervaringen zullen hem transformeren en hij zal de dood uiteindelijk met vertrouwen tegemoet treden, later, wanneer deze zich onvermijdelijk aandient.

### ***Opvoeding en de instinctieve wil***

Ouders en verzorgers hebben invloed op de mate waarin de instinctieve wil ons leven uiteindelijk al dan niet gaat beheersen. Indien zij bij ons de onderliggende behoefte aan ‘er te mogen zijn’ herkennen en hierop inspelen, zullen wij niet, of minder diep, verstrikt raken in het door onszelf gesponnen web van angst voor sterfelijkheid en verlangen naar overvloed. Indien wij vanaf onze conceptie het gevoel krijgen welkom te zijn op deze aarde, wordt ons vertrouwen in het leven bevestigd. Onze ouders dienen daartoe fysiek en emotioneel onvoorwaardelijk beschikbaar te zijn en adequaat te reageren op onze emoties. Wordt er voldoende aandacht aan ons geschonken in de perinatale fase? Lukt het de moeder om contact met ons te maken? Krijgen we na de geboorte borstvoeding wanneer we dit wensen, worden we getroost als we verdrietig zijn en worden we betrokken in de activiteiten van onze ouders? Door deze vormen van contact en emotionele interactie krijgen we het gevoel dat wij ertoe doen, dat wij ruimte mogen innemen en er altijd genoeg onvoorwaardelijke liefde voor ons zal zijn. De angst voor sterfelijkheid van onze persoonlijkheid zal niet, of minder sterk in ons aanwezig zijn, omdat er een besef blijft van de zielsdimensie, waar we altijd mee verbonden blijven. Er ontstaat hierdoor geen of minder verlangen naar overvloed en materiële rijkdom. We hebben geen instinctieve wil nodig om onszelf van het leven te verzekeren. Het leven, inclusief het einde ervan, ervaren

we als goed zoals het is en we vertrouwen intuïtief op het proces dat ons daarin begeleidt.

Uiteraard vraagt het veel, zo niet het onmogelijke, van ouders om volledig in deze behoefte van het kind te voorzien. Soms zijn er omstandigheden waardoor een baby niet welkom kan worden geheten door zijn ouders. Misschien is de baby niet in liefde verwekt of zijn er gezondheidsproblemen, financiële zorgen of maatschappelijke onrust. En al lijken alle voorwaarden voor een voorspoedig leven wel aanwezig, dan nog blijkt het verre van eenvoudig om in de behoefte aan onvoorwaardelijke liefde te voorzien. Onvoorwaardelijkheid vereist volledige acceptatie van wie het kind is, inclusief de 'beperkingen', en 'tekortkomingen' die het in onze eigen ogen lijkt te hebben. Dat is moeilijk op te brengen, zeker in deze tijd waarin de mens alles denkt te kunnen optimaliseren. Toch betaalt deze onvoorwaardelijke houding zich uiteindelijk dubbel en dwars terug. Kinderen die het gevoel krijgen welkom te zijn en onvoorwaardelijke liefde ontvangen, zullen geen pathologische instinctieve wil en aanverwante persoonlijkheidsproblematiek of -stoornissen ontwikkelen. Ze zullen geen beschermingsmechanismen -aardse wilfasen- hoeven te ontwikkelen en blijven verbonden met de ziel en voelen zich één met het universum. Ze zijn daardoor van nature liefdevol en onvoorwaardelijk. Ze vinden het vanzelfsprekend hun speelgoed en lekkernijen te delen met andere kinderen en voelen zich zelden of nooit tekort gedaan. Hun ademhaling verloopt rustig en diep. Het gehalte aan stresshormonen in het bloed is laag. Ze ontwikkelen zich tot evenwichtige volwassenen, die helder kunnen denken en voelen. Ze kijken verder dan het eigen belang en kiezen voor duurzame en ecologische oplossingen ten aanzien van het leven op aarde.

## **De explorerende wil**

*Leeftijd: 2-4 jaar*

De explorerende wil is duidelijk te herkennen bij peuters en kleuters in de leeftijd van 2 tot en met 4 jaar. In deze periode helpt de explorerende wil ons om de wereld te onderzoeken en onze kennis en kunde over deze wereld te vergroten. Met hun onuitputtelijke nieuwsgierigheid kunnen kinderen in deze leeftijd hun opvoeders tot wanhoop drijven, maar er is doorgaans geen reden tot zorg. De nieuwsgierigheid hoort bij de ontwikkelingsfase. Ook op latere leeftijd kan de explorerende wil nog zijn nut hebben. We blijven onder zijn invloed

open staan voor nieuwe ontwikkelingen en perfectioneren onze vaardigheden. De explorerende geeft ons een gezonde interesse in de wereld om ons heen.

Maar hoewel de explorerende wil vooral opvalt door zijn nieuwsgierigheid, blijkt hij op een subtieler niveau een mechanisme te zijn om onze angst voor *onvermogen* en *afhankelijkheid* te beteugelen. In onze persoonlijkheid komt in de peuterjaren de onbewuste angst voor onvermogen en afhankelijkheid aan de oppervlakte. Deze angst is een *sublimatie*<sup>18</sup> van de oerangst voor onze sterfelijkheid, die we eerder met onze instinctieve wil wat tot bedaren hebben gebracht. Alles wat we onderdrukken, dus ook angst voor de dood, komt in een andere geur of gedaante weer terug. In eerste instantie sublimeert de angst voor de dood zich in angst voor onvermogen en afhankelijkheid. Angst voor onvermogen en afhankelijkheid is, hoe naar ook, iets minder ondragelijk dan de angst voor de sterfelijkheid. Tegen onvermogen en afhankelijkheid is namelijk nog iets te *doen*, bijvoorbeeld hard studeren, in tegenstelling tot de onvermijdbare sterfelijkheid. We kopiëren dit sublimatiemechanisme in de psyche onbewust van onze ouders en opvoeders. Net als genen, worden ook psychologische patronen van generatie op generatie doorgegeven. Het bestaan van verdringingsmechanismen is daar een treffend voorbeeld van.

Maar, hoewel minder bedreigend dan de angst voor de dood, toch blijkt de ontstane angst voor onvermogen en afhankelijkheid van andere mensen ons ook nerveus te maken. Wat als we de wereld om ons heen niet leren begrijpen en in de vingers krijgen? Dan blijft ons lot in handen van andere, onberekenbare en egoïstische mensen. Opnieuw bekruipt ons een naar gevoel dat we ergens vaag van kennen. Als peuter ‘besluiten’ we, op preverbaal en onbewust niveau, dat we het zover niet moeten laten komen. Gevoelig als we zijn, nemen we een beschikbaar verdringingsmechanisme over dat we kopiëren van onze omgeving. Als wij maar zorgen dat we genoeg te weten komen en genoeg vaardigheden ontwikkelen, dan worden we onafhankelijk en blijft de angst voor onvermogen en afhankelijkheid op afstand. Dit proces speelt zich buiten het bewuste blikveld van de peuter en zijn opvoeders af. Het bestaan van de angst en de werking van het verdringingsmechanisme kan hoogstens indirect waargenomen worden door het fantasiespel van de peuter te observeren of diens dromen en

---

<sup>18</sup> Sublimatie is een begrip dat Freud gebruikte voor een specifieke vorm van verdringing waarbij een onaanvaardbare impuls wordt omgezet in een aanvaardbaardere activiteit. Binnen de Wilcyclus wordt het begrip sublimatie gehanteerd voor het omzetten van een ondraaglijke angst in een aanvaardbaarder alternatief.

kindertekeningen te analyseren. Maar wie een glimp van de kinderlijke angst voor afhankelijkheid wil opvangen moet daarmee niet te lang wachten. Door de snelle toename van kennis en vaardigheden verdwijnt de angst om dingen niet te kunnen en niet te weten snel naar de achtergrond. Kinderen krijgen al snel het gevoel dat ze alles in de hand hebben en kunnen beïnvloeden. Deze periode van de ontwikkeling wordt ook wel getypeerd als de *magische fase*. In ieder geval houdt de explorerende wil vanaf dit moment onze angst om zaken niet te begrijpen en niet te beheersen voortaan keurig onder de duim.

Maar hoeveel kennis en kunde wij in ons leven ook verzamelen, onze pogingen de angst voor onvermogen en afhankelijkheid van ons weg te houden zijn uiteindelijk gedoemd tot mislukken. Er is te veel informatie over van alles. De snelheid van technologische ontwikkeling gaat zo snel dat we ondanks onze inspanningen achterop raken. De intrinsieke complexiteit van het universum gaat ons begrip te boven. Er bestaan metafysische vraagstukken waar wij geen antwoord op weten. Er zal vroeg of laat een moment komen dat we met een situatie of vraagstuk worden geconfronteerd, dat ons bevattingvermogen en onze vaardigheden te boven gaat. De emmer loopt alsnog over. Onze energie blijkt eindig en onze explorerende wil geeft het analyseren en zoeken naar superieure kennis en kunde op. We worden niet meer door hem beschermd. Onze angst voor onvermogen en afhankelijkheid komt alsnog naar de oppervlakte en wij worden aan hem blootgesteld.

Hoe vervelend dit gevoel ook is, het is tegelijkertijd een kans om deze angst op een dieper niveau te helen. We ervaren het gevoel van niet weten en niet kunnen tot in onze tenen. We geven ons over en doen onze ogen dicht. Maar er gebeurt niets vreselijks. Het schouwspel van het leven blijkt gewoon door te gaan, zelfs al begrijpen en beheersen wij niets van dit alles. De zon, de maan en de planeten vervolgen onverstoord hun weg door de ruimte. Onze hartslag en onze ademhaling doen, zonder dat wij hun functie begrijpen, hun werk. Voor een orgasme hoeven we ons alleen maar over te geven aan onze instincten. We leren door deze ervaringen te accepteren dat we niet alles verstandelijk hoeven te begrijpen en te beheersen. We vertrouwen erop dat het leven zelf begrijpt wat het moet doen. We ontwaren de intrinsieke afhankelijkheid en verbondenheid van alles wat is en herkennen de schoonheid en perfectie daarvan. Alle organismen beschikken over de aangeboren intelligentie om zich volgens hun eigen natuur te ontwikkelen. In het zaadje is de blauwdruk van de plant al aanwezig. We beseffen dat ook wij over deze interne intelligentie en blauwdruk

beschikken en op haar kunnen vertrouwen. De angst voor onvermogen en afhankelijkheid verdwijnt als sneeuw voor de zon. In plaats van te zoeken naar kennis over de wereld buiten onszelf, richt onze aandacht zich naar binnen. We observeren onze gedachten en gevoelens en leren daardoor onszelf beter kennen. We volgen onze natuurlijke impulsen, keuzes maken we intuïtief. We realiseren ons dat er een groot verschil bestaat tussen kennis en *wijsheid*. We relativiseren de waarde van externe kennis en herwaarderen onze (eigen)wijsheid. We hoeven ons niet zo nodig meer op allerlei terreinen bij te scholen. Het enige instituut waar we graag tijd doorbrengen is de Universiteit van het Leven. Hier zijn we, met een aanstelling voor de rest van ons leven, als student én als leraar aan verbonden. Hier kunnen we zelf ‘wetenscheppen’ in plaats dat er voor ons weten wordt ‘geschapt’. We worden *zelfstandig* in denken en doen en talmen niet meer naar een surrogaat, de eerder zo begeerde onafhankelijkheid. Onze wezenlijke behoefte is vervuld en er ontstaat ruimte voor de volgende wilfase(n).

(Onbewuste) dynamiek explorerende wil

**Behoefte:** *(eigen)wijsheid, zelfstandigheid*

Wordt door ouders/omstandigheden niet vervuld

**Angst:** *onvermogen, afhankelijkheid*

Ontstaat als gevolg van niet vervulde behoefte

**Verlangen:** *kennis en kunde, onafhankelijkheid*

Verdringing van onverdraaglijke angst

**Wil:** *explorerende wil*

Specifiek gebruik levensenergie voor verwerven kennis en onafhankelijkheid

**Psychopathologie:** *Syndroom van Asperger*

### ***De counselor en de explorerende wil***

Tot zover de gezonde ontwikkeling. Als coach of counselor zul je je in een dergelijk geval niet of nauwelijks met de wilsontwikkeling bemoeien. De explorerende wil heeft een tijdje een beschermende functie en lost zich later vanzelf op. Problematisch wordt het als de explorerende wil ook op latere leeftijd een dominante plek blijft innemen.

We spreken van een *pathologische* explorerende wil als hij de mens ook op latere leeftijd en zonder dat de situatie hier om vraagt in de greep houdt. De mens die, onbewust, gedreven wordt door de explorerende wil, herken je door zijn voortdurende zucht naar meer kennis en kunde ten behoeve van de vurig gewenste onafhankelijkheid. Hij respecteert anderen, en bovenal zichzelf, om intellectuele of praktische prestaties. Het niet zelf weten of beheersen van bepaalde zaken, ervaart hij als een regelrechte bedreiging. Binnen de psychiatrie loopt deze mens de kans het *syndroom van Asperger* te worden toegedicht. Mensen die bekend zijn met het *enneagram* zien overeenkomsten met het type 5, *de Waarnemer*. Met behulp van de explorerende wil zal hij voortdurend pogen om hiaten in kennis en kunde te dichten. De explorerende wil kan er verstandig uit zien. Hij helpt de mens kennis te nemen van allerhande zaken en beslagen ten ijs te komen. Maar hij maskeert de onderliggende dynamiek. Deze mens is in wezen bang om door het ijs te zakken en om hulp te moeten vragen. Het gevolg van een pathologische explorerende wil is dat hij levensenergie vasthoudt en de wilsontwikkeling in deze fase stagneert.

Als je deze mens als cliënt in je praktijk krijgt, kun je hem helpen om zich bewust te worden van de werkelijke behoefte die ten grondslag ligt aan de angst en explorerende wil die hij ontwikkeld heeft. De explorerende wil is een mechanisme om de angst voor onvermogen en afhankelijkheid niet te hoeven voelen. De kunst is om de cliënt naar deze angst toe te leiden en eraan bloot te stellen. Dit blootstellen aan de angst wordt binnen de moderne gedragstherapie *exposure* genoemd. De cliënt kan bijvoorbeeld gestimuleerd worden om eens onvoorbereid een vergadering in te gaan of een tentamen te maken. Je kunt hem een waardevol artikel laten aanschaffen, zonder vooraf technische informatie en marktkennis in te winnen. Hij mag in de geest van de Griekse filosoof Socrates ('ik weet dat ik niets weet') ervaren dat vanuit een niet-wetende houding uiteindelijk alle benodigde wijsheid tot hem kan komen. Door zijn eigen voorkennis en vooringenomenheid los te laten wordt de cliënt gestimuleerd zijn inzichten ieder moment aan te passen aan dat wat zich aandient. Vastgeroeste overtuigingen over zichzelf en de wereld laat hij los en het denken wordt flexibel, creatief en artistiek. Hij kan gaan luisteren naar zijn eigen intuïtie en leren vertrouwen op zijn onderbuikgevoel. Hij krijgt de kans om af te stemmen op het *collectief onbewuste*<sup>19</sup> en daarmee toegang tot de wijsheid van het

---

<sup>19</sup> Het collectief onbewuste is eveneens een begrip uit het werk van Carl Gustav Jung. Volgens Jung is het collectief onbewuste een soort opslagplaats van latente beelden over allerlei ervaringen, die de mens als soort

universum. In dat geval staat een veelheid aan ervaringen tot zijn beschikking, ervaringen waar de mens in zijn evolutie door heen is gegaan. De cliënt zal voelsprietten ontwikkelen voor mensen die eveneens over (eigen)wijsheid beschikken en hem in zijn proces naar volledig zelfstandig denken en handelen kunnen ondersteunen. Hij kan zich door hen laten inspireren en adviseren. Misschien schakelt hij in dit kader de hulp in van een medium, een sjamaan of een astroloog. Hun bevindingen kunnen het zelfinzicht en de zelfstandigheid van de cliënt bevorderen. De angst voor onvermogen en afhankelijk kan dankzij deze ervaringen luwen en de explorerende wil zal zich terugtrekken. De levensenergie kan weer stromen en zich verplaatsen naar de andere wilfasen.

### *Opvoeding en de explorerende wil*

Ouders en verzorgers hebben invloed op de mate waarin onze explorerende wil uiteindelijk al dan niet ons leven gaat beheersen. Indien zij bij ons de onderliggende behoefte aan (eigen)wijsheid en zelfstandigheid herkennen en hierop inspelen, zullen wij niet of minder diep verstrikt raken in het door onszelf gesponnen web van angst voor onvermogen en verlangen naar kennis en onafhankelijkheid. Indien wij gestimuleerd worden om te vertrouwen op onze eigen mening, gevoelens, intuïtie en signalen van ons lichaam, zullen wij minder op zoek gaan naar kennis van buitenaf. Wij ontvangen dan van hen de belangrijke boodschap dat wij uiteindelijk zelf het beste weten en voelen wat goed voor ons is. Ze schenken ons het vertrouwen dat we onze keuzes zelf op basis van deze innerlijke wijsheid kunnen maken en bevorderen daarmee onze zelfstandigheid. We zullen na een dergelijke opvoeding niet in de valkuil van de explorerende wil stappen, om buiten onszelf een aftreksel te zoeken van de verloren gewaande innerlijke wijsheid. Ondertussen blijven we openstaan voor die wijsheid van anderen die we herkennen als inspiratie voor onze innerlijke ontwikkeling.

Uiteraard vraagt het veel, zo niet het onmogelijke, van ouders om volledig in deze behoefte van het kind te voorzien. Het vraagt om vertrouwen in de wijsheid van je kind, terwijl er meestal vanuit gegaan wordt dat kinderen nog onwetend zijn en volwassenen hen van alles bij moeten brengen. In plaats van de

ouderwetse hiërarchische relatie, die gekenmerkt wordt door eenrichtingsverkeer, dient er een relatie te ontstaan op basis van gelijkwaardigheid en wederzijds respect. Ouders leren net zoveel van kinderen als andersom. Kinderen zijn weliswaar in een aantal opzichten van hun ouders afhankelijk, maar deze afhankelijkheid mag op geen enkele manier gebruikt worden om macht over het kind te verwerven. Ouders dienen te geloven in de potentiële zelfstandigheid van hun kroost. Op- en aanmerkingen van kinderen over het eten, slaapritme en vrije tijdsbesteding dienen serieus genomen te worden. Er dient kritisch gekeken te worden naar een passende school of leeromgeving. Voor sommige kinderen kan thuisonderwijs in een natuurlijke omgeving het beste passen. In alle opzichten moet het lesmateriaal uitnodigen tot zelfstandig denken en doen. En te allen tijde dienen de leerbehoeften en het tempo van het kind leidend te zijn. Een dergelijke ontvankelijke aanpak kost veel tijd en energie. Toch betaalt deze houding zich uiteindelijk dubbel en dwars terug. Kinderen die hun eigen wijsheid leren vertrouwen en vertrouwd zijn met het gevoel van innerlijke zelfstandigheid, zullen geen pathologische explorerende wil en aanverwante persoonlijkheidsproblematiek of -stoornissen ontwikkelen. Ze vertrouwen op het in hen aanwezige oplossende vermogen. Ze weten zelf hoeveel slaap ze nodig hebben en eten intuïtief precies datgene wat ze nodig hebben. Ze zitten meer in hun lichaam en minder in hun hoofd. Ze verzinnen hun eigen recepten en dragen kleding die ze zelf ontwerpen. Ze groeien uit tot volwassenen die zelfstandig kunnen denken en zich niet laten manipuleren door valse informatie. Tegelijk blijft het voor hen natuurlijk om inspirerende relaties, gebaseerd op wederzijdse afhankelijkheid, toe te laten in hun leven.

## **De controlerende wil**

*Leeftijd: 5 – 10 jaar*

De *controlerende wil* kan herkend worden bij kinderen tussen de 5 en 10 jaar. In deze periode heeft de mens de controlerende wil nodig om de ervaren chaos in zichzelf en verwarring over de wereld buiten, te kunnen hanteren. We trappen vaker op de rem en weten onze tomeloze energie te reguleren. Met behulp van de controlerende wil lukt het in deze fase onze aandacht te concentreren op de (school)taken die we moeten verrichten. In kleine rituelen en het terugvallen op patronen vinden we rust. Datzelfde geldt voor onze neiging tot zwart wit denken en generaliseren. Boeven zijn fout en de politie is goed. Simpel en duidelijk. Ook op latere leeftijd kan de controlerende wil nuttig zijn. We weten ons leven



te plannen en te organiseren. We zijn in staat ons aan een strikte discipline en een voorspelbaar leef ritme te houden en te sparen voor ons pensioen.

Hoewel onze controlerende wil ons aan de oppervlakte grip verschaft, is hij toch vooral een subtiel mechanisme om onze angst voor *verandering en onzekerheid* te beteugelen. In de basisschoolleeftijd komt deze angst in de persoonlijkheid voor het eerst duidelijk aan de oppervlakte. Deze angst is op haar beurt wederom een sublimatie van de angsten die we eerder hebben weten te onderdrukken. Hoewel heel naar is ze een aanvaardbaarder alternatief voor de doodsangst en de angst voor het niet-weten. Maar ook met de angst voor onzekerheid blijkt het moeilijk te leven. Als alles verandert en niets hetzelfde blijft, waar kunnen we dan op vertrouwen? Waar vinden we houvast? Verandering haalt de vaste grond onder onze voeten vandaan en we vrezen voor het moeras waar we in verzeild dreigen te raken. De angst voor verandering zet ons aan tot actie. We besluiten op een onbewust niveau dat we de wereld om ons heen willen controleren en stabiliseren. Als wij er maar voor zorgen dat we voorspelbaarheid en stabiliteit creëren, dan blijft de angst voor verandering en onzekerheid op afstand. Ook nu speelt dit proces zich buiten ons bewuste blikveld af. Door een vast dag- en weekritme, structuur, rituelen en appeltjes voor de dorst weten we de angst voor verandering en onzekerheid te reduceren. Onze controlerende wil heeft ons voldoende grip en controle gegeven over de wereld om ons heen.

Maar hoe hard wij ook ons best doen, er zal vroeg of laat een moment komen dat wij de angst voor onzekerheid toch weer onder ogen moeten komen. Een plotselinge verandering kan de druppel zijn. Misschien worden we door iemand verlaten, worden we van de één op andere dag op straat gezet, of laat ons lichaam ons in de steek. Situaties die ons dwingen tot verandering en waar we zelf niets aan kunnen veranderen. De verandering kan gevoelsmatig zo definitief zijn, dat zelfs de controlerende wil geen heil meer ziet in zijn vanzelfsprekende pogingen de gevolgen ongedaan te maken. Onze angst voor verandering en onzekerheid komt weer aan de oppervlakte en overspoelt ons. Maar hoe vervelend dit gevoel ook is, het is tegelijk een kans om de angst op een dieper niveau te helen.

De angst voor verandering is beklemmend, maar vernietigt ons uiteindelijk niet. We ontwaken na enige tijd uit onze verdoofde toestand en kijken met verbazing om ons heen. We zien met nieuwe ogen een wereld die van nature constant in beweging is. We zien in dat verandering ons niet bedreigt, maar juist voor ons zorgt. Door de afwisseling van de seizoenen kan de natuur ons haar vruchten

schenken. We kijken naar binnen en zien dat ook in onszelf verandering de enige constante is. Voortdurend veranderen onze gedachten en gevoelens, net als de sensaties in ons lichaam. Ieder moment vernieuwen onze cellen zich. We beseffen ineens dat we juist dankzij deze verandering kunnen bestaan. We richten ons niet langer op het creëren van stabiliteit en voorspelbaarheid. We kunnen leven vanuit het innerlijk vertrouwen dat verandering ons ondersteunt. We voelen ons veilig in dit universum en koesteren de geborgenheid van Moeder Aarde. Onze wezenlijke behoefte wordt vervuld en de angst voor verandering is als sneeuw voor de zon verdwenen.

(Onbewuste) dynamiek controlerende wil

**Behoefte:** *emotionele veiligheid, flexibiliteit*

Wordt door ouders/omstandigheden niet vervuld

**Angst:** *verandering, onzekerheid*

Ontstaat als gevolg van niet vervulde behoefte

**Verlangen:** *controle, grip*

Verdringing van onverdraaglijke angst

**Wil:** *controlerende wil*

Specifiek gebruik levensenergie voor verwerven controle, grip

**Psychopathologie:** *autisme, obsessief-compulsieve persoonlijkheidsstoornis*

### ***De counselor en de controlerende wil***

Tot zover de gezonde ontwikkeling. De controlerende wil heeft een bepaalde periode een beschermende functie in de persoonlijkheid en geeft uiteindelijk als vanzelf zijn positie prijs. Als coach of counselor kun je volstaan met de notie dat de wilontwikkeling natuurlijk verloopt. Problematisch wordt het als de controlerende wil ook op latere leeftijd een dominante plek blijft innemen. We spreken van een *pathologische* controlerende wil als de mens ook op latere leeftijd, zonder dat de situatie hier om vraagt, gedreven wordt door de controlerende wil.

De mens die ook op latere leeftijd beheerst wordt door de controlerende wil, herken je door zijn controledrang. Zijn leven wordt beheerst door de dwang om alles tot in de kleinste details te ordenen, te structureren en voorspelbaar te maken. Daartoe maakt hij keuzes die aan deze neiging tegemoet komen. Een vaste baan, een vaste woonplaats en een vaste partner kunnen de mate van onzekerheid in het leven reduceren. Daarnaast hecht hij overmatig aan rituelen, een vast ritme, en een minimum aan spontaniteit. Binnen de psychiatrie loopt deze mens de kans het label van een *stoornis* binnen het *autistische spectrum* of een *obsessief-compulsieve* persoonlijkheidsstoornis opgespeld te krijgen. In de typologie van het enneagram herkennen we type 1, *de Perfectionist*. De controlerende wil helpt de mens de wereld zoveel mogelijk te controleren en te stabiliseren. De controlerende wil kan er weloverwogen uitzien. Hij zorgt voor de nodige appeltjes voor de dorst en doordachte risico-inventarisaties. Maar in feite verdoezelt hij de onderliggende dynamiek. We zijn als de dood voor het leven en tonen vermijgend gedrag. Een pathologische controlerende wil zal uiteindelijk onze wilsontwikkeling doen stagneren.

Als je deze mens als cliënt in je praktijk krijgt, kun je hem helpen zich bewust te worden van zijn onderliggende angst voor onzekerheid. Deze mens leeft constant in een verleden dat rechtgezet en een toekomst die voorbereid moet worden. Het kan helpen om de cliënt naar het *hier en nu* te brengen, bijvoorbeeld door middel van ontspanningsoefeningen of meditatietechnieken (o.a. *mindfulness*<sup>20</sup> of *vipassana*<sup>21</sup> meditatie). Laat hem ervaren hoe het is om controle los te laten. Nodig hem uit om dingen te proberen waarbij hij geen invloed heeft op het verloop of de uitkomst. Indien er gewerkt wordt in een groep kan bijvoorbeeld één van de cliënten zich achterover laten vallen in de armen van de overige groepsleden. Of hij kan zich geblinddoekt door een ruimte laten begeleiden. Dit soort oefeningen kan ongemakkelijke spanning oproepen en de weggestopte angst voor onzekerheid activeren. Maar door de angst te doorleven zal de cliënt gaan ervaren dat het leven juist aan zijn intrinsieke onvoorspelbaarheid een diepere vorm van veiligheid ontleent. Verzet tegen verandering is verzet tegen het leven zelf. Verandering is de enige constante en

---

<sup>20</sup> Mindfulness betreft een Westerse vertaling van het boeddhistische meditatie onderricht. Letterlijk staat mindfulness voor 'opmerkzaamheid' of 'gewaarzijn'. Via de zintuigen, of het ervaren van lichamelijke sensaties, kan de beoefenaar op een niet-reactieve en accepterende wijze het hier en nu ervaren.

<sup>21</sup> Vipassana meditatie betreft een meditatietechniek en levensfilosofie uit het boeddhisme, waar de nadruk wordt gelegd op het ervaren en accepteren van de werkelijkheid in ons lichaam in dit moment.

juist dankzij deze voortdurende verandering kan het universum voortbestaan. Een wetmatigheid in dit universum is dat het leven onvermijdelijk pijn en verdriet met zich mee brengt. Je hiertegen verzetten is zinloos en energieverblindend. Het alternatief is *aanvaarding* van het onvermijdelijke en het omarmen van het avontuur dat leven heet. De *acceptance en commitment therapy*<sup>22</sup> biedt hier goede handvatten en metaforen voor. Als we leren te aanvaarden, dan komen pijn en verdriet in een ander daglicht te staan en houden ze ons niet langer tegen. We worden ons bewust van onze *waarden* en leven daarnaar. De cliënt kan hierdoor veiligheid van binnenuit gaan ervaren. Hij kan gaan meebewegen met de veranderingen in het leven (in de *flow*) in plaats van tegen de stroom in te zwemmen. Verschillende vormen van *yoga* kunnen het lichaam en de geest in hun flexibiliteit ondersteunen. Nek- en schouderklachten zullen als gevolg van een dergelijke levenshouding verminderen. De cliënt kan gaan leven in het hier en nu en echt aanwezig zijn. De controlerende wil zal zich hoogstens nog laten zien op de momenten dat hij echt nodig is. De wilsontwikkeling wordt hierdoor gestimuleerd en de levensenergie kan verder stromen en gevoeld worden door de hogere wilfasen.

### ***Opvoeding en de controlerende wil***

Ouders en verzorgers hebben invloed op de mate waarin onze controlerende wil uiteindelijk al dan niet ons leven gaat beheersen. Indien zij bij ons de onderliggende behoefte aan emotionele veiligheid herkennen en hierop inspelen, zullen wij niet of minder diep verstrikt raken in een door onszelf gesponnen web van angst voor verandering en verlangen naar controle. Indien wij opgroeien in een klimaat waarin we onze emoties mogen uiten, waarin met ieders behoeften rekening wordt gehouden, grenzen worden gesteld en gerespecteerd, zullen we een vanzelfsprekend gevoel van veiligheid ervaren. We ervaren de wereld als een eerlijke en rechtvaardige plek en zullen niet, of minder nadrukkelijk, proberen om onszelf te wapenen tegen de onvoorspelbare buitenwereld. We voelen dat het natuurlijk is om open, eerlijk en betrouwbaar te zijn. We zullen na

---

<sup>22</sup> Acceptance en commitment therapy (ACT) is een relatief nieuwe vorm van gedragstherapie, ontstaan aan het eind van de twintigste eeuw. Grondlegger is Steven Hayes. In ACT wordt cliënten geleerd zich te richten op zaken die ze op directe wijze kunnen beïnvloeden, zoals hun eigen gedrag, in plaats van controle proberen te krijgen over ervaringen die niet direct te beïnvloeden zijn, zoals emoties en gedachten. In de therapie wordt veel gebruik gemaakt van metaforen.

een dergelijke opvoeding niet in de valkuil van de controlerende wil stappen om met eigen handen het universum te gaan beveiligen.

Uiteraard vraagt het veel, zo niet het onmogelijke, van ouders om volledig in de behoefte aan emotionele veiligheid van het kind te voorzien. Het vraagt om een zeer consequente en tegelijk flexibele houding. Sommige regels zijn hard (jezelf en elkaar geen pijn doen), andere zijn onderhandelbaar (wat eten we vandaag?). We dienen weliswaar duidelijk grenzen aan te geven, maar dienen hierbij de onschuldige aard van een kind niet uit het oog te verliezen. Een straf mag niet bedoeld zijn om macht en controle over het kind te verkrijgen, of een schuldgevoel opleveren. Al onze aanwijzingen en maatregelen dienen bij te dragen aan het verwerven van inzicht en het leren hanteren van emoties. Deze emoties (boosheid, verdriet, angst, blijdschap), hoe heftig ook, horen niet veroordeeld te worden. We dienen kinderen tijd en ruimte te geven hun emoties te uiten en we moeten ervoor waken in de valkuil te stappen deze te omzeilen of te onderdrukken met een ijsje of televisie. Dit zal het uiterste van ons geduld en doorzettingsvermogen vragen. Toch betaalt deze inspanning zich uiteindelijk dubbel en dwars terug. Kinderen die in een emotioneel veilig klimaat opgroeien, zullen geen pathologische controlerende wil en aanverwante persoonlijkheidsproblematiek of -stoornissen ontwikkelen. Ze groeien uit tot flexibele mensen die de weg van de minste weerstand probleemloos weten te vinden. Ze zijn te vertrouwen en stellen op hun beurt vertrouwen in andere mensen. Ze onderhouden vrije en voedende relaties en hebben geen last van stijve spieren of spijsverteringsproblemen. Ze uiten hun gevoelens op een respectvolle wijze en worden niet belemmerd door hardnekkige schuldgevoelens. Ze genieten van de mogelijkheden die op hun pad komen en durven te vertrouwen op de wendingen van het leven.

## **De afgeleide wil**

*Leeftijd: 11 -16 jaar*

De *afgeleide wil* is doorgaans goed te herkennen bij kinderen tussen de 11 en 16 jaar. In deze periode past de afgeleide wil ons prima, er is geen reden tot zorg bij de naasten. De jonge mens weet in deze levensfase simpelweg nog niet zo goed wat hij wil en ontleent daarom voorbeelden uit zijn omgeving. Hij experimenteert met gedrag en is gevoelig voor respons van andere mensen. Hij zoekt bij voorkeur goedkeuring en erkenning van zijn ouders of opvoeders. Dus presteert hij goed op school, levert excellente sportprestaties of zorgt

voorbeeldig voor zijn broertjes en zusjes. Als goedkeuring van ouders of opvoeders uitblijft, probeert hij deze te verkrijgen van vriendjes of vriendinnetjes. Hij gaat stoer doen, laat naar bed, drinken, aparte kleding dragen, of experimenteren met seksualiteit. Door de afgeleide wil maakt de adolescent kennis met de verschillende mogelijkheden in het leven. Hij verbreedt zijn repertoire en ontwikkelt zich. Ook op latere leeftijd kan de afgeleide wil ons nog dienen. Hij zet ons bijvoorbeeld aan om omgangsnormen in acht te houden, beleefd te wachten in de rij en ijverig te werken voor onze baas. Op haar energie meeliftend gedragen we ons attent en voorkomend in onze familie en vriendenkring. De afgeleide wil zorgt ervoor dat wij ons acceptabel gedragen en vaak gewaardeerd worden, in ieder geval binnen een bepaalde subcultuur.

Maar hoe sympathiek hij ook mag overkomen, op een subtieler niveau is onze afgeleide wil een mechanisme om onze angst voor *afkeuring en afwijzing* te omzeilen. In de pubertijd komt de angst voor afkeuring in de persoonlijkheid naar de oppervlakte. Deze angst is op zijn beurt een sublimatie van de verdrongen angsten uit eerdere wilfasen. Hij lijkt een aanvaardbaarder alternatief te bieden, maar weet ons maar kortstondig gerust te stellen. Stel je voor dat andere mensen ons niet mogen en we buiten de boot vallen? We moeten niet aan de vervelende gevolgen denken. We besluiten op een onbewust niveau dat we ervoor dienen te zorgen dat anderen ons goedkeuren en erkennen. Als we anderen te vriend houden en ons aan hen aanpassen, blijft de angst voor afkeuring en afwijzing op afstand. Dit proces speelt zich buiten het blikveld van onze bewuste geest af. Door de complimenten en goedkeuring die wij met ons voorbeeldige gedrag oogsten voelen we ons zelfverzekerd en verdwijnt de angst voor afwijzing en afkeuring naar de achtergrond. De afgeleide wil creëert voor ons een wereld vol lof, of voorkomt tenminste een pijnlijk fluitconcert.

Maar hoe hard onze afgeleide wil ook zijn best doet, vroeg of laat komt het moment dat we de angst voor afkeuring opnieuw zullen gaan ervaren. We hebben er in het leven alles aan gedaan om anderen te behagen en ons als een kameleon gedragen, maar het blijkt niet voldoende. Onze goede bedoelingen worden opeens niet meer begrepen, of degene die ze zou moeten zien, is verblind door eigen pijn. Een conflict, op het werk of binnen de familie, kan de druppel zijn die de emmer doet overlopen. Het blijkt dat we geen allemansvriend kunnen blijven, ondanks alle inspanningen. De afgeleide wil is doodop van zijn vanzelfsprekende (s)lijmpogingen en wil ons niet langer

beschermen. We tonen onverbloemd onze emoties en de angst voor afkeuring komt alsnog aan de oppervlakte.

Hoe vervelend dit gevoel ook is, het is tegelijk een mogelijkheid om de onderliggende angst te helen. Wat zullen anderen van ons vinden, nu we hen niet langer naar de mond praten of gewillig van dienst zijn? We wachten met gebogen hoofd op het oordeel. De tijd verstrijkt. En verstrijkt. Na verloop van tijd kijken we voorzichtig om ons heen en zien tot onze verbazing dat niemand op ons let. Buiten onszelf blijkt er geen criticus te bekennen. We kunnen er om huilen en lachen tegelijkertijd. Wat hebben we onszelf lang bekritiseerd en de lat hoog gelegd, in de hoop daarmee de toets der kritiek te kunnen doorstaan. We worden milder naar onszelf. We zijn goed zoals we zijn. We beseffen dat we voortaan ons leven kunnen leiden zonder goedkeuring van de buitenwereld nodig te hebben. Ons zelfvertrouwen is gegroeid en we durven onze eigenheid uit te dragen. Daarmee wordt onze behoefte vervuld. De angst voor afkeuring is opgelost en de levensenergie kan gaan doorstromen naar volgende wilfasen.

(Onbewuste) dynamiek afgeleide wil

**Behoefte:** *(zelf)vertrouwen, individuatie*

Wordt door ouders/omstandigheden niet vervuld

**Angst:** *afkeuring, afwijzing*

Ontstaat als gevolg van niet vervulde behoefte

**Verlangen:** *goedkeuring, erkenning*

Verdringing van onverdraaglijke angst

**Wil:** *afgeleide wil*

Specifiek gebruik levensenergie voor verwerven goedkeuring en erkenning

**Psychopathologie:** *afhankelijke persoonlijkheidsstoornis*

### ***De counselor en de afgeleide wil***

Tot zover de gezonde ontwikkeling. De afgeleide wil heeft gedurende een bepaalde fase van het leven een beschermende functie en lost zich uiteindelijk als vanzelf op. Als counselor kun je in een dergelijk geval met een gerust hart

constateren dat de wilsontwikkeling gunstig verloopt. Ondersteunen zal je uitsluitend als de afgeleide wil ook op latere leeftijd een te dominante plek in de persoonlijkheid blijft innemen. We spreken van een *pathologische* afgeleide wil, indien de mens ook op latere leeftijd voortdurend op zoek is naar goedkeuring van en erkenning door anderen, zonder dat de situatie er om vraagt.

De mens die gedreven wordt door een pathologische afgeleide wil herken je door een hoge mate van behaagzucht. Door hard te werken, zichzelf weg te cijferen en anderen voortdurend te complimenteren, hoopt hij afkeuring door de omgeving te kunnen voorkomen. Ongelukkig genoeg is het juist de mens met de extreme afgeleide wil, wiens inspanning vaak niet gewaardeerd wordt. Dit zorgt er voor dat hij nog een tandje harder gaat werken, of nog attenter probeert te zijn, om zo alsnog de gewenste erkenning te krijgen. Binnen de psychiatrie wordt deze mens ook wel een *afhankelijke* persoonlijkheidsstoornis toegedicht. In de typologie van het enneagram zijn er raakvlakken met type 9, *de bemiddelaar*. Een pathologische afgeleide wil kan er heel vriendelijk en behulpzaam uitzien. Maar in feite maskeert hij de onderliggende dynamiek. Een pathologische afgeleide wil doet de wilsontwikkeling stagneren.

Als je deze mens in je praktijk krijgt, kun je hem helpen om zich bewust te worden van de onderliggende angst voor afkeuring. Door met deze angst in contact te komen en de angst te doorleven kan de cliënt vrij komen van het leven naar verwachtingen. Elementen uit de *cognitieve gedragstherapie*<sup>23</sup> (CGT) kunnen de cliënt inzicht geven in de soms destructieve werking van zijn eigen gedachten. Het is niet de situatie die hem van streek maakt, maar zijn onrealistische gedachten over de situatie. Deze gedachten hebben vaak betrekking op foutieve aannames die de cliënt doet over wat anderen over hem denken. Technieken uit de CGT kunnen helpen disfunctionele gedachten om te zetten in functionele gedachten. Hierdoor wordt de cliënt uiteindelijk minder negatief en kritisch naar zichzelf. Het ontmaskeren van de ‘innerlijke criticus’ kan ook met behulp van de *voice dialogue*<sup>24</sup> methode geschieden. De cliënt gaat via deze techniek de dialoog aan met zijn verschillende *deelpersoonlijkheden*.

---

<sup>23</sup> Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een combinatie van cognitieve psychologie en gedragstherapie. De grondleggers van de CGT, Aaron Beck en Albert Ellis, leggen de nadruk op het veranderen van de inhoud van irrationele gedachten.

<sup>24</sup> De voice dialogue techniek is ontwikkeld door het echtpaar Hal en Sidra Stone. Met behulp van deze techniek wordt de innerlijke dialoog tussen de zogenaamde deelpersoonlijkheden (de criticus, de sportman, de streber, de luiaard, etc) in de cliënt aangemoedigd.



De deelpersoonlijkheden zijn innerlijke rollen die de cliënt gebruikt om zich te handhaven in het leven. De deelpersoonlijkheid die verband houdt met de afgeleide wil vormt de ‘innerlijke criticus’. Door de innerlijke criticus letterlijk een stem te geven en te bedanken voor bewezen diensten kan de afgeleide wil zijn dominante invloed op de persoonlijkheid wat loslaten. Daarna kunnen we de cliënt daadwerkelijk zijn angst voor afkeuring laten doorleven door hem bijvoorbeeld aan te moedigen een voorgenomen impopulaire beslissing door te zetten. Of stimuleren om ronduit te vertellen wat hij van een bepaalde kwestie vindt. Ter ondersteuning kunnen we hem technieken uit de *geweldloze communicatie*<sup>25</sup> aanreiken. Hij kan hiermee de neiging tot subassertief gedrag doorbreken en de confrontatie met anderen aangaan. Dit zal misschien voor wat noodweer zorgen, maar daarna kan de lucht klaren. De cliënt zal gaan inzien dat de angst om afgewezen te worden nog dateert uit zijn kindertijd. Inmiddels is hij volwassen en hij zal merken dat het geven van een eigen mening juist gewaardeerd wordt. En mocht dit onverhoopt niet gebeuren dan is dit geen probleem. De cliënt heeft geen bevestiging van de buitenwacht meer nodig. Hij durft eindelijk zijn eigen koers te varen en voor zijn eigen behoeften uit te komen. De wezenlijke behoefte aan zelfvertrouwen is vervuld en de cliënt mag ervaren hoe natuurlijk het voelt om in zichzelf te geloven. De afgeleide wil zal tijdens dit proces langzaam maar zeker zijn dominante positie loslaten. De levensenergie kan vrij gaan stromen in de richting van de bezielde wilfasen.

### ***Opvoeding en de afgeleide wil***

Ouders en verzorgers hebben invloed op de mate waarin onze afgeleide wil uiteindelijk al dan niet ons leven gaat beheersen. Indien zij bij ons de onderliggende behoefte aan zelfvertrouwen en uniciteit herkennen en hierop inspelen, zullen wij niet of minder diep verstrikt raken in het door onszelf gesponnen web van angst voor afkeuring en verlangen naar erkenning. Indien onze ouders ons laten voelen dat ze onze mening, gevoelens en talenten waarderen, zullen we een gezond en realistisch zelfbeeld ontwikkelen. We ervaren een vanzelfsprekend gevoel van zelfvertrouwen en geloven in onze eigen opvattingen en mogelijkheden. We zullen na een dergelijke opvoeding

---

<sup>25</sup> De geweldloze communicatie (GC) is het gedachtegoed waar Marshall B. Rosenberg de grondlegger van is. In deze wijze van communicatie ligt de nadruk op de juiste intentie, het opkomen voor je eigen behoefte zonder een ander te beschadigen of te kwetsen.

niet in de valkuil van de afgeleide wil stappen om bij iedereen geliefd te willen zijn en daartoe desnoods onze eigen waarden verloochenen. Uiteraard vraagt het veel, zo niet het onmogelijke, van ouders om volledig in deze behoeften van het kind te voorzien. Het vraagt om het geven van ruimte en verantwoordelijkheid aan het kind, frequente positieve bevestiging en het loslaten van alle eigen verwachtingen. Het kind krijgt op voorhand het vertrouwen dat hij een taak of situatie goed kan hanteren en hoeft dit vertrouwen niet eerst te verdienen. Mocht de uitkomst anders uitpakken dan gewenst, dient de ouder het kind dusdanig te begeleiden dat het leert zijn eigen mogelijkheden te benutten om de taak of situatie alsnog tot een bevredigend einde te brengen. Het kind dient niet beoordeeld te worden op het resultaat van zijn handelingen, maar geprezen te worden om de toegewijde haast waarmee hij te werk is gegaan. Dit vraagt om engelengeduld en het vermogen om korte termijn verlies te incasseren. Toch betaalt deze houding zich uiteindelijk dubbel en dwars terug. Kinderen die ervaren dat er in hen geloofd wordt zullen geen pathologische afgeleide wil en aanverwante persoonlijkheidsproblematiek en -stoornissen ontwikkelen. Ze groeien uit tot gefundeerde mensen, die rechtop lopen en hun eigen mening durven te geven. Tegelijk kunnen ze goed met kritiek omgaan, omdat ze deze niet ervaren als een aanval op hun persoon maar als een mogelijkheid om te groeien als mens.

## **De avontuurlijke wil**

*Leeftijd: 17 – 25 jaar*

De *avontuurlijke wil* is doorgaans goed te herkennen bij jonge volwassenen tussen de 17 en 25 jaar. Een normale periode om over een avontuurlijke wil te beschikken en zeker niet iets om je als counselor zorgen over te maken. De mens denkt in deze fase zeker te weten wat hij wil, maar moet daar soms na enige tijd op terug komen. Het roer wordt regelmatig omgegooid. Vrienden en partners kunnen van voorbijgaande aard zijn. De studie toch niet de juiste keuze. Het leven wil zich in deze periode nog niet laten opsluiten. Ook op latere leeftijd kan de avontuurlijke wil ons leven nog van verrassende impulsen voorzien. Dankzij zijn aanwezigheid kunnen we besluiten om een verre reis te maken, een nieuwe hobby uit te proberen of toch nog een studie op te pakken.

Hoewel onze avontuurlijke wil ons leven vooral van spannende impulsen lijkt te voorzien, is hij op een subtieler niveau een mechanisme om onze angst voor *sleur en voorspelbaarheid* niet te hoeven voelen. In de fase van jonge

volwassenheid kan deze angst naar boven komen. Hij is in de terminologie van Freud niet zozeer een sublimatie van de eerder onderdrukte angsten, maar een *(over)compensatie* voor het gecontroleerde en voorspelbare leven dat we dankzij de eerdere wilfasen hebben gecreëerd. Stel je voor dat ons leven nooit meer zal veranderen? Dat we jaar in jaar uit hetzelfde werk zullen doen, in hetzelfde huis wonen en met dezelfde mensen en dezelfde omstandigheden worden geconfronteerd? Een beklemmend gevoel grijpt ons naar de keel. Zo saai en eentonig kan het leven niet bedoeld zijn. We besluiten op een onbewust niveau dat we nieuwe ervaringen op moeten doen en avonturen willen beleven. Dankzij onze snelle en impulsieve levensstijl maken we onvergetelijke reizen, ontmoeten we nieuwe interessante mensen en wagen we ons aan extreme uitdagingen. De avontuurlijke wil houdt ons leven meer dan de moeite waard en de angst voor sleur en voorspelbaarheid verdwijnt naar de achtergrond.

Maar hoe hard wij ook ons best doen, vroeg of laat zal de angst voor sleur en voorspelbaarheid toch weer naar de oppervlakte komen. Het leven zal ons onvermijdelijk met zaken gaan confronteren die we als definitief moeten gaan beschouwen. We zijn misschien de jongste niet meer en kunnen niet nog een carrièreswitch maken. We kunnen niet alsnog aan kinderen beginnen, of een nieuwe partner zoeken. Onze ouders zijn voltooid verleden tijd en blijken onvervangbaar. We zien onszelf al zitten achter de geraniums, terwijl de dagen zich voortslepen. We merken dat ook wij niet ontkomen aan de voorspelbare loop der dingen en onderhevig zijn aan de natuurwetten. We ontkomen niet aan het ritme dat alles en iedereen te ondergaan heeft. De natuurlijke cyclus van geboren worden, opgroeien, bloeien, ouderdom en sterven. Voorspelbaarheid ten top. Het besef hiervan kan ons zo groot en verlamkend voorkomen dat we niet meer in beweging komen. De angst voor deze ultieme voorspelbaarheid houdt ons in de greep.

Hoe wanhopig en naar dit gevoel ook is, het vormt tegelijkertijd een mogelijkheid om op een dieper niveau onze angst te helen. De angst voor voorspelbaarheid beneemt ons aanvankelijk ieder perspectief. We zien geen uitdaging in een dergelijke voorspelbare tweede levenshelft en hebben nergens zin meer in. Maar onze afkeer van zijn voorspelbaarheid maakt kennelijk geen indruk op het universum. De aarde en de zon draaien onverstoort hun rondjes en ook wij ademen nog op dezelfde wijze als we al jaren doen. Doordat wij noodgedwongen door onze angst voor voorspelbaarheid heen zakken, kan het leven ons zijn ware gezicht tonen. We zien aan het eind van de tunnel in dat ook

ouderdom en aftakeling onvermijdelijk bij het leven horen en ons iets waardevols te bieden hebben. We kunnen dit natuurlijke proces tegen proberen te houden met botox of liposuctie, of de ouderdom manmoedig tegemoet treden. In het laatste geval leven we eerlijker en authentieker. We tonen onszelf meer en meer zoals we zijn, zonder opsmuk of masker. We zijn een mens als alle anderen, met menselijke gevoelens van onzekerheid, angst, jaloezie en afkeer. Als wij authentiek durven zijn en onze gevoelswereld in alle eerlijkheid tonen, zullen mensen om ons heen dit ook gaan doen. Dat kan soms hard zijn en confronterend, maar ook verhelderend en we voelen op deze momenten tot in onze vezels dat we leven. We maken echt contact en krijgen te horen wat er diep van binnen in anderen leeft. Dat is meer dan we ooit hadden kunnen denken. Een fascinerende nieuwe wereld opent zich voor ons. Een wereld waar we altijd aan voorbij zijn gerend in onze honger naar avontuur. We voelen de magie van het bestaan. We hebben niet langer externe prikkels nodig om te voelen dat we leven. We vervullen onze wezenlijke behoefte aan authenticiteit en waarheid. De angst voor voorspelbaarheid behoort tot het verleden; hij heeft plaats gemaakt voor pure verwondering.

(Onbewuste) dynamiek avontuurlijke wil

**Behoefte:** *authenticiteit, waarheid*

Wordt door ouders/omstandigheden niet vervuld

**Angst:** *sleur, voorspelbaarheid*

Ontstaat als gevolg van niet vervulde behoefte

**Verlangen:** *spanning, avontuur*

Verdringing van onverdraaglijke angst

**Wil:** *avontuurlijke wil*

Specifiek gebruik levensenergie voor verwerven spanning en avontuur

**Psychopathologie:** *borderline persoonlijkheidsstoornis*

### ***De counselor en de avontuurlijke wil***

Tot zover de gezonde ontwikkeling. Als counselor kun je rustig het verhaal van je cliënt aanhoren, zonder te interveniëren. De avontuurlijke wilfase verloopt volgens plan, vervult zo lang als nodig een beschermende functie en lost zich

uiteindelijk als vanzelf op. Problematisch wordt het als de avontuurlijke wil ook op de latere leeftijd een te prominente plek blijft innemen. We spreken van een *pathologische* avontuurlijke wil als de mens ook op latere leeftijd voortdurend in de greep is van de avontuurlijke wil, zonder dat de situatie hier om vraagt.

De mens die ook op latere leeftijd gedreven wordt door een avontuurlijke wil, herken je door een grote mate van wispelturigheid. Hij springt ondanks zijn middelbare leeftijd van baan naar baan, of van partner naar partner. Vriendschappen hebben een beperkte houdbaarheidsdatum en wonen doet hij zeker niet op een vaste stek. Door zich voortdurend op nieuwe relaties en belangstellingen te richten houdt hij zijn leven spannend en onvoorspelbaar. Binnen de psychiatrie wordt deze mens soms een *borderline* persoonlijkheidsstoornis toegedicht. In de typologie van het enneagram herkennen we elementen van type 7, *de Avonturier*. Het leven is een spel van aantrekken en afstoten. Een pathologische avontuurlijke wil kan heel enerverend en spannend lijken, maar in feite maskeert hij de onderliggende dynamiek. Hij kan de wilsontwikkeling doen stagneren.

Als je deze mens in je praktijk krijgt, kun je hem helpen zich bewust te worden van zijn onderliggende angst voor voorspelbaarheid. Het kan helpen om rond dit thema wat inzichtgevende gesprekken te voeren, maar het helpt vooral om de cliënt gedurende langere tijd een prikkelarme omgeving te laten ervaren, bijvoorbeeld via *meditatieoefening*. Door middel van meditatieoefening richt de blik van de cliënt zich naar binnen, in plaats van zijn zintuigen te laten activeren door de wereld om hem heen. Een beproefde techniek, afkomstig uit de boeddhistische *vipassana* traditie, vormt in dit kader de *bodyscan*. Gedurende een bepaalde periode worden in diepe concentratie de sensaties geobserveerd die zich in en op het lichaam voordoen. Een stilteretraite is aan te bevelen om dit proces te verdiepen. De nachtmerrie van de cliënt wordt daarmee werkelijkheid; er is op het eerste gezicht niets te beleven dat hem boeit. De werkelijkheid zal hem na verloop van tijd echter verrassen. Zonder afleiding van buitenaf kan de aandacht van de cliënt zich eindelijk naar binnen richten. Hij moet zichzelf onder ogen zien en dit zal spannend en confronterend zijn. Hij komt 'demonen' tegen die hij al vele jaren aan het ontwijken is. Deze demonen zijn in feite de kanten van zichzelf die hij onderdrukt en ontkend heeft. Hij krijgt geen moment rust en kan niet langer aan de meedogenloze waarheid over zichzelf ontsnappen. Deze innerlijke reis gaat langs diepe afgronden en door gebieden waar niets te eten en te drinken is. Tot overmaat van ramp is er nergens een reisleader

beschikbaar waar hij op terug kan vallen. Maar als de reis wordt voortgezet, zal de cliënt geleidelijk vertrouwd raken met het landschap in zichzelf en kan hij gaan genieten van het adembenemende uitzicht. Wat hij hier tegenkomt, overtreft zijn stoutste dromen. Hij komt oog in oog te staan met zijn eigen waarheid. Terug in de wereld zal hij de over zichzelf verworven inzichten gaan delen met anderen. Hierdoor komt er meer eerlijkheid en diepgang in zijn contacten. Hij blijkt bovenal een mens onder de mensen. Het blijkt een ultieme uitdaging om telkens ons ware gezicht te tonen en hier de ander ook de ruimte voor te geven. Het resultaat is onvoorspelbaar, maar altijd betekenisvol. Aan deze natuurlijke spanning kan de avontuurlijke wil niets wezenlijks toe voegen. Door deze intense inzichten wordt de wezenlijke behoefte aan authenticiteit en waarheid vervuld en verdwijnt de angst voor voorspelbaarheid en sleur als sneeuw voor de zon. De avontuurlijke wil kan zijn grip op de persoonlijkheid loslaten en de wilsontwikkeling kan verder gaan in de richting van de bezielde wilfasen.

### ***Opvoeding en de avontuurlijke wil***

Ouders en verzorgers hebben invloed op de mate waarin onze avontuurlijke wil uiteindelijk al dan niet ons leven gaat beheersen. Indien zij bij ons de onderliggende behoefte aan authenticiteit en waarheid herkennen en hierop inspelen, zullen wij niet of minder diep verstrikt raken in het door onszelf gesponnen web van angst voor voorspelbaarheid en verlangen naar avontuur. Indien onze ouders in waarheid durven te leven en ons tonen hoe intens hun gevoelsleven kan zijn, zullen wij als vanzelfsprekend hun voorbeeld volgen. We raken vertrouwd met onze diepste gevoelens en staan ermee in contact. We tonen onze blijdschap en ons verdriet, zonder schaamte of afkeer. We laten de golven van gedachten en emoties door ons heen stromen en weten dat ze van voorbijgaande aard zijn. We zullen in alle omstandigheden naar waarheid streven, ook als we daarmee anderen mogelijk kwetsen of zeer doen. Doordat we naar anderen eerlijk zijn over wat we voelen, kunnen zich echte en diepgaande relaties ontwikkelen. Na een dergelijke opvoeding zullen we niet in de valkuil van de avontuurlijke wil stappen om steeds weer nieuwe avonturen te willen beleven en daardoor juist de intensiteit te missen waar we zo naar op zoek zijn.

Het vraagt veel, zo niet het onmogelijke, van ouders om volledig in de behoefte aan authenticiteit en waarheid van het kind te voorzien. Het vraagt om eerlijkheid en transparantie ten aanzien van de eigen gevoelswereld, inclusief de kanten waar we niet zo trots op zijn. Het vraagt om het vertrouwen dat kinderen met de waarheid om kunnen gaan, hoe confronterend die ook mag zijn. Ze zijn uiteindelijk beter tegen de waarheid opgewassen dan tegen geheimen. Dit alles druist in tegen de neiging kinderen te willen beschermen tegen het leed en de pijn in de wereld. We moeten daarbij wel de geestelijke volwassenheid in acht nemen en de kinderen niet verantwoordelijk maken voor onze waarheid met de daarbij behorende gevoelens. Dit vraagt op zijn beurt om bewustwording van de neiging om onze negatieve gevoelens te projecteren op onschuldige kinderen. Toch betaalt deze houding zich uiteindelijk dubbel en dwars terug. Kinderen die gekend worden in de waarheid en de diepgang van de gevoelswereld zullen geen pathologische avontuurlijke wil en aanverwante persoonlijkheidsproblematiek ontwikkelen. Ze groeien uit tot goed gewortelde mensen die stormen kunnen trotseren, transparant en authentiek zijn en daardoor eerlijke en duurzame relaties kunnen opbouwen met andere mensen. Ze erkennen de werkelijkheid zoals die is, en ervaren deze als vervullend en inspirerend.

## **De competitieve wil**

*Leeftijd: 26 tot 40 jaar*

De competitieve wil is doorgaans te herkennen bij volwassenen in de leeftijd van 26 tot 40 jaar. De fase waarin de mens de toppen van zijn fysieke en intellectuele mogelijkheden bereikt en het beste uit zichzelf naar boven wil halen. Hij streeft misschien naar maatschappelijk succes of naar aanzien in selectieve kring. Een groot deel van zijn tijd besteedt deze mens aan het verbeteren van zijn prestaties. Zijn eigen lat ligt hoog en met een schuin oog houdt hij de vorderingen van concurrenten in de gaten. Ook op latere leeftijd kan de competitieve wil ons ondersteunen. Misschien willen we nog een keer een gooi doen naar een voorzitterschap, streven we naar een expositie, of stellen we onszelf ten doel een laatste sportieve prestatie te leveren. De competitieve wil zorgt ervoor dat we alles op alles kunnen zetten om te winnen, of in ieder geval zo goed mogelijk voor de dag komen.

Hoe energiek de competitieve wil ook mag lijken, op een subtieler niveau is hij een mechanisme om onze angst voor *mislukking en vergetelheid* te beteugelen. In onze persoonlijkheid kan in deze fase de angst voor mislukking en

vergetelheid aan de oppervlakte komen. Deze angst is een verdringing van angsten uit eerdere wilfasen en vormt aanvankelijk een aanvaardbaar alternatief. Maar stel je voor dat we uiteindelijk niets noemenswaardigs bereiken en presteren? Dat later niets aan onze aanwezigheid zal doen herinneren? Dat perspectief lijkt uiteindelijk toch ook onverteerbaar voor onze persoonlijkheid. We besluiten op een onbewust niveau dat we per se iets moeten neerzetten waar nog lang over gesproken zal worden. Door te blijven presteren, blijft onze angst voor mislukking en vergetelheid op grote afstand. Dit proces speelt zich af buiten ons bewuste blikveld. De competitieve wil houdt ons scherp en alert.

Maar hoe hard wij ook ons best doen, er zal vroeg of laat een moment komen dat onze angst voor mislukking opnieuw naar boven komt. Een gebeurtenis, onze leeftijd of onze gezondheid kan onze mogelijkheden tot het boeken van nieuwe successen onmogelijk maken. Ook gaan we onze behaalde successen relativeren. We worden ingehaald door de tijd, onze prestaties zijn inmiddels al zo lang geleden, wie herinnert er zich nog wat van? Trouwens, wat hebben onze prestaties te betekenen in het licht van de eeuwigheid? We voelen ons niet langer geslaagd in het leven, maar zijn tegelijk niet in staat onszelf opnieuw op te laden. De competitieve wil kan niet meer. Hij ziet niet langer het nut van al zijn zwoegen en geeft zijn vanzelfsprekende inspanningen op. We worden alsnog blootgesteld aan onze angst.

Hoe vervelend dit gevoel ook is, het is tegelijkertijd een mogelijkheid om de angst op een dieper niveau te helen. We zijn stilgevallen en ervaren het gevoel definitief te falen en te mislukken. We laten de angst volledig toe. We zakken door onze knieën en ondergaan de vernedering. Maar er blijkt uiteindelijk niets of niemand te zijn die ons vernedert. We bereiken niets, en toch mogen we er kennelijk zijn. Mensen hebben nog steeds belangstelling voor ons. We worden gegroet op straat of onverwacht gebeld door een oude collega. Er wordt van verschillende kanten hulp aangeboden. We genieten van een nieuw inzicht. We blijken zoveel meer dan onze prestaties. Ons zelfbeeld ondergaat een transformatie. Voortaan kunnen we vertrouwen op wie we *zijn*, in plaats van wat we *doen*. Met een glimlach realiseren we dat de Engelsen niet voor niets het woord *human be-ing* voor de mens hanteren. We ontwikkelen een gevoel van eigenwaarde en vervullen daarmee onze wezenlijke behoefte. Succes is voor ons niet langer identiek aan resultaat of prestatie. We voelen ons succesvol als we durven te vertrouwen op wie we zijn. De angst voor mislukking lost op. We kunnen vanuit onze kern ontspannen.



(Onbewuste) dynamiek competitieve wil

**Behoeftte:** *eigenwaarde*

Wordt door ouders/omstandigheden niet vervuld

**Angst:** *mislukking en vergetelheid*

Ontstaat als gevolg van niet vervulde behoefte

**Verlangen:** *succes, eeuwige roem*

Verdringing van onverdraaglijke angst

**Wil:** *competitieve wil*

Specifiek gebruik levensenergie voor verwerven succes en prestaties

**Psychopathologie:** *narcistische persoonlijkheidsstoornis*

### ***De counselor en de competitieve wil***

Tot zover de gezonde ontwikkeling. Als counselor kun je volstaan met de notie dat de competitieve wilfase normaal is verlopen. De competitieve wil heeft een bepaalde periode een beschermende functie vervuld en zichzelf daarna ontmanteld. Problematisch wordt het als de competitieve wil ons ook op latere leeftijd blijft domineren. We spreken van een *pathologische* competitieve wil als hij de mens ook op latere leeftijd in de greep houdt, zonder dat de situatie hier om vraagt.

De mens die ook op latere leeftijd gedreven wordt door de competitieve wil, herken je door zijn fanatieke geldingsdrang. Hij ervaart een ongeremde drang naar prestaties en status. Nooit is er een moment van rust of ontspanning. Deze mens is altijd bezig zijn eigen positie of prestatie te verbeteren. Hij is de workaholic, de machtspoliticus of de ultrasporter. Binnen de psychiatrie wordt op deze mens ook wel het label van de *narcistische* persoonlijkheidsstoornis geplakt. In de typologie van het enneagram kunnen we denken aan type 3, *de Presteerder*. De competitieve wil kan er heel krachtig uitzien, maar verhuult in wezen de onderliggende dynamiek. Een pathologische competitieve wil kan de wilontwikkeling doen stagneren.

Als je deze mens in je praktijk krijgt, kun je hem helpen zich bewust te worden van zijn onderliggende angst voor mislukking. Een *voice dialogue* oefening met de deelpersoonlijkheden van zijn *innerlijk kind*, of het *gekwetste kind*, kan in dit proces een inzicht gevende rol spelen. Niet zelden zullen de deelpersoonlijkheden uiting geven aan vernederende jeugdervaringen. Als deze stemmen en de bijbehorende pijn aan het licht mogen komen, kan de competitieve wil zijn maskerende inspanningen staken. De cliënt komt tot het inzicht dat de ervaringen uit zijn kindertijd hem onbewust zijn blijven achtervolgen. Het wordt tijd voor een realistischer, volwassen perspectief. Hij hoeft zichzelf langer te bewijzen via zijn unieke prestaties. Je zou de cliënt vervolgens kunnen stimuleren om een activiteit te ondernemen waar hij niet bijzonder goed in is. Door tijd te besteden aan zaken waar hij niet in excelleert, leert de cliënt dat er ook zoiets bestaat als ‘goed genoeg’. Door de lat minder hoog te leggen ontstaat er ruimte voor plezier. Simpelweg iets doen omdat je het leuk vindt, niet omdat je er applaus mee oogst. Het oorspronkelijke kind in de cliënt ontwaakt. Het kind dat niet berekenend in het leven staat en aan zijn eigen fantasiespel genoeg heeft. De oneindige bron van levensvreugde wordt opnieuw aangeboord. Je cliënt gaat inzien dat de essentie van zijn identiteit niet bepaald wordt door wat hij bereikt. Die essentie ligt niet buiten hem, maar zit in hem. Hij is goed zoals hij is. Door dit inzicht zal zijn dadendrang afnemen en ontstaat er ruimte voor spontaniteit in het contact met anderen. Zijn wezenlijke behoefte aan eigenwaarde wordt via deze weg alsnog vervuld en de angst voor mislukking kan oplossen. Er ontstaat ruimte voor de volgende wilfase.

### ***Opvoeding en de competitieve wil***

Ouders en verzorgers hebben invloed op de mate waarin onze competitieve wil uiteindelijk al dan niet ons leven gaat beheersen. Indien zij bij ons de onderliggende behoefte aan eigenwaarde herkennen en hierop inspelen, zullen wij niet of minder diep verstrikt raken in het door onszelf gesponnen web van angst voor mislukking en verlangen naar succes. Indien onze ouders ons het gevoel geven dat wij goed zijn zoals wij zijn en dat zij ons niet beoordelen op onze prestaties op school of op de sportvereniging, zullen wij een vanzelfsprekend gevoel van eigenwaarde ontwikkelen. We voelen ons waardevol, zonder hiervoor eerst iets hoeven doen of te moeten bewijzen. We leren van nature ook anderen te waarderen om wie ze zijn en niet om wat ze doen. We zullen na een dergelijke opvoeding niet in de valkuil van de

competitieve wil stappen om steeds weer nieuwe successen na te moeten streven en daardoor voorbijgaan aan wie we werkelijk zijn.

Het vraagt veel, zo niet het onmogelijke, van ouders om volledig in de behoefte aan eigenwaarde van het kind te voorzien. Het vraagt om het volledig loslaten van de verwachtingen die wij hebben ten aanzien van de prestaties die ons kind levert. We zullen gelijkmoedig moeten zijn, ongeacht een eventuele leerachterstand of gebrek aan muzikale, sportieve of sociale prestaties. Regelmatig wordt ons ouderlijk ego gekrenkt. Het liefst zouden we pronken met kinderen die excelleren in die zaken of aspecten waaraan wij zelf veel waarde toekennen. Maar ze kiezen soms een voor ons onbegrijpelijke route en we dienen oog te hebben voor het plezier en toewijding waarmee ze daarbij te werk gaan. Hoe moeilijk ook, deze houding betaalt zich uiteindelijk dubbel en dwars terug. Kinderen die gewaardeerd worden om wie ze zijn zullen geen pathologische competitieve wil en aanverwante persoonlijkheidsproblematiek of -stoornissen ontwikkelen. Ze groeien uit tot mensen met een gezond gevoel van eigenwaarde, die zich in iedere situatie op hun gemak voelen. Ze zijn vrij van spanningen, hebben geen last van migraines of hoofdpijnen en als vanzelf komen het in hen aanwezige talent en de aangeboren creativiteit tot uitdrukking. Ze co-creëren in plaats van concurreren en zien zichzelf als een bescheiden maar essentieel radertje in een groter geheel.

## **De verbindende wil**

*Leeftijd: 26 - 40 jaar*

De verbindende wil is te herkennen bij volwassenen in de leeftijd van 26 tot 40 jaar. De fase waarin de mens fysiologisch én emotioneel in staat is om het leven te verwekken en door te geven. We krijgen misschien zelf kinderen, of vinden een andere manier om een rol te spelen in de opvoeding van jonge mensen. Een groot deel van onze tijd gaat naar hun verzorging en begeleiding. Aan onszelf komen we nauwelijks toe, maar dat vinden we niet erg. We halen voldoening en plezier uit onze ondersteunende rol. Ook op latere leeftijd kan de verbindende wil nuttig zijn in ons leven. Hij zorgt ervoor dat we familiebijeenkomsten organiseren en onze ouders kunnen bijstaan als deze minder goed ter been worden.

Hoe liefdevol onze verbindende wil er ook uitziet, op een subtieler niveau is hij een mechanisme om onze angst voor *eenzaamheid en verlies* te maskeren. Deze angst is op zijn beurt een verdringing van de angsten uit eerdere wilfasen. Maar

ook met deze angst kunnen we uiteindelijk niet leven. Nu we wat ouder zijn gaan we onze contacten steeds meer waarderen. Sommige mensen kennen we al heel ons leven. We hechten aan onze relaties en moeten er niet aan denken dierbaren te verliezen, laat staan onze kinderen. Stel je voor dat we straks alleen overblijven? De angst voor eenzaamheid en verlies krijgt ons in de greep. We besluiten op een onbewust niveau dat we ons lot kostte wat kost willen delen met andere mensen. Als wij maar goed zorgen voor onze relaties en contacten, houden we genoeg mensen over en blijft de angst voor eenzaamheid en verlies op afstand. Natuurlijk speelt dit proces zich buiten ons bewuste blikveld af.

Maar hoe hard wij ook ons best doen, onze pogingen de angst voor eenzaamheid en verlies van ons weg te houden zijn uiteindelijk gedoemd te mislukken. Misschien zien we ons door een familieruzie gedwongen om mensen los te laten. Of kiezen onze kinderen voor een carrière in het buitenland. En mochten dit soort omstandigheden ons bespaard blijven, dan neemt de dood onvermijdelijk uiteindelijk mensen bij ons weg. We worden door dit soort intense gebeurtenissen toch weer geconfronteerd met onze angst voor eenzaamheid en verlies, en er komt vroeg of laat een moment dat de emmer overloopt. Fysiek of geestelijk kan onze grens bereikt zijn. De verbindende wil ziet geen heil meer in nieuwe pogingen om contacten te leggen. Hij geeft zijn vanzelfsprekende neiging op en we moeten de angst voor eenzaamheid alsnog in de ogen kijken.

Hoe vervelend dit gevoel ook is, het is tegelijk een kans om ook deze angst op een dieper niveau te helen. We voelen ons eenzaam en alleen. Misschien is er niemand die ons nog kent en om ons geeft. De angst neemt ons in bezit, beneemt ons de adem, maar krijgt ons er niet onder. Dwars door onze angst heen leren we onszelf echt kennen, inclusief onze *schaduwkanten*<sup>26</sup>, zoals onze boosheid, afgunst en seksualiteit. Juist door het erkennen en beleven van deze verborgen aspecten van onze persoonlijkheid merken we dat we *al-eeen* zijn, we zijn compleet in onszelf. We hebben niemand anders nodig om ons gelukkig te voelen. We hebben de intimiteit met onszelf gevonden en hoeven deze niet langer in de buitenwereld te zoeken. Wat een heerlijk gevoel, weer ervaren we

---

<sup>26</sup> De schaduw vertegenwoordigt in de Jungiaanse psychologie het deel van ons onbewuste dat bestaat uit verdrongen zwakheden, tekortkomingen en instincten. Verdrongen aspecten zullen in ons onbewuste wachten tot het moment dat ze weer aan de oppervlakte kunnen komen. Het onderkennen van deze verdrongen delen is onderdeel van het zogenaamde *individuatieproces*, waardoor de mens weer 'heel' kan worden.

een glimp van onze oorsprong. De angst voor eenzaamheid lost op en er ontstaat ruimte voor de volgende wilfase.

(Onbewuste) dynamiek verbindende wil

**Behoeft:** *intimiteit*

Wordt door ouders/omstandigheden niet vervuld

**Angst:** *eenzaamheid, verlies*

Ontstaat als gevolg van niet vervulde behoefte

**Verlangen:** *gezelschap, aandacht*

Verdringing van onverdraaglijke angst

**Wil:** *verbindende wil*

Specifiek gebruik levensenergie voor verwerven gezelschap en aandacht.

**Psychopathologie:** *theatrale persoonlijkheidsstoornis*

### ***De counselor en de verbindende wil***

Tot zover de gezonde ontwikkeling. Als counselor signaleer je dat de wilsontwikkeling goed verloopt. De verbindende wil heeft een bepaalde periode een beschermende functie en ontbindt uiteindelijk zichzelf. Problematisch wordt het pas als de verbindende wil pathologische vormen aanneemt. We spreken van een *pathologische* verbindende wil als hij de mens ook op latere leeftijd in de greep blijft houden, zonder dat de situatie hier om vraagt.

De mens die ook op latere leeftijd gedreven wordt door de verbindende wil, herken je door zijn honger naar aandacht en contact. Hij heeft de drang om altijd samen te willen zijn en van alles en iedereen aandacht te willen krijgen. Nooit is er een moment voor zichzelf. Hij is de hypochonder, de family-(wo)man, de voorzitter van de gezelligheidsvereniging of het slachtoffer van huiselijk geweld. Binnen de psychiatrie wordt deze mens ook wel eens het etiket van de *theatrale* persoonlijkheidsstoornis opgespeld. In de terminologie van het enneagram doet de verbindende wil denken aan type 2, *de Helper*. De pathologische verbindende wil kan er heel sociaal uitzien, maar verhindert in feite de verdere wilontwikkeling.

Als je deze mens als cliënt in je praktijk ontvangt, kun je hem helpen zich bewust te worden van de onderliggende angst voor verlies en eenzaamheid. Je kunt je cliënt bijvoorbeeld via een *geleide meditatie* meenemen naar een denkbeeldig moment in de toekomst, waarop hij al afscheid heeft moeten nemen van zijn ouders en een groot aantal van zijn generatiegenoten. Niemand die zich hem nog herinnert zoals hij vroeger was. De angst voor eenzaamheid zal innerlijk ervaren worden. In deze eenzaamheid resteert uitsluitend zijn eigen gevoel over wie hij is geweest, een existentiële ervaring. We staan er uiteindelijk alleen voor en zullen met onszelf in het reine moeten komen, inclusief onze schaduwkanten. Aanvankelijk beklemmt dit gevoel hem, maar uiteindelijk zal het de cliënt bevrijden. Hij zal zich op een bepaald moment gaan realiseren dat hij er eigenlijk altijd alleen voor heeft gestaan. Hoe verbonden hij ook leek te zijn, zijn gevoelens en gedachten waren van hem alleen. Geen vriend of familielid kon deze ervaren zoals hij zelf. Op basis van deze ervaring zal de cliënt tot het inzicht komen dat hij het in eerste en laatste instantie met zichzelf moet kunnen vinden. Niet alleen met de positieve, maar ook met de negatieve aspecten van zijn persoonlijkheid. Hiertoe kun je hem uitnodigen door hem zijn boosaardige gedachten en gevoelens eens op papier te laten zetten, of te laten uitbeelden. Door middel van deze technieken wordt de cliënt intiem met zijn eigen schaduw en daardoor een volledig mens. Hij beseft dat, nu hij de wezenlijke behoefte aan intimiteit in zichzelf heeft vervuld, hij zich werkelijk met een ander mens kan verbinden. De verbindende wil laat los en maakt ruimte voor de volgende wilfase.

### ***Opvoeding en de verbindende wil***

Ouders en verzorgers hebben invloed op de mate waarin onze verbindende wil uiteindelijk al dan niet ons leven gaat beheersen. Indien zij bij ons de onderliggende behoefte aan intimiteit met onszelf herkennen en hierop inspelen, zullen wij niet of minder diep verstrikt raken in het door onszelf gesponnen web van angst voor eenzaamheid en verlangen naar aandacht. Indien onze ouders regelmatig tijd met zichzelf doorbrengen, zullen wij vanzelfsprekend dit voorbeeld volgen. We ervaren hoe fijn het is om ons even op onze kamer, in de natuur of in de stiltecoupé terug te trekken en met onszelf te zijn. We ervaren hoe we in deze afzondering weer tot rust komen en contact kunnen maken met onze eigen behoeften. We laden onze accu op terwijl we een goed boek lezen, wandelen of naar mooie muziek luisteren. We voelen een diepere vorm van

intimiteit met onszelf en ons leven, juist als er even niemand bij ons in de buurt is. We leren van nature ook anderen met rust te laten als ze daar behoefte aan hebben. We zullen na een dergelijke opvoeding niet in de valkuil van de verbindende wil stappen om ons steeds met mensen te omringen en aandacht van hen op te eisen.

Het vraagt veel, zo niet het onmogelijke, van ouders om volledig in de behoefte aan deze vorm van intimiteit van het kind te voorzien. Het vraagt om het volledig loslaten van het verlangen dat wij zelf hebben om ons kind dicht bij ons in de buurt te willen houden. Het vraagt ook om het doorbreken van de neiging van het kind om zich vooral met de buitenwereld (tegenwoordig vaak via internet, social media, televisie of gaming) te willen bezighouden. Het kind zal misschien in eerste instantie protesteren als het uitgenodigd wordt een uurtje alleen op zijn kamer door te brengen. We zullen deze protesten moeten herkennen als een onvermijdelijk onderdeel van de weg die leidt naar het intiem raken met zichzelf. Onze vastberadenheid om het kind tijd met zichzelf te laten doorbrengen betaalt zich uiteindelijk dubbel en dwars terug. Kinderen die de intimiteit met zichzelf gaan waarderen zullen geen pathologische verbindende wil en aanverwante persoonlijkheidsproblematiek of -stoornissen ontwikkelen. Ze groeien uit tot mensen die goed alleen kunnen zijn en respect hebben voor de privacy van anderen. Hun relaties zullen zich kenmerken door ruimte en individualiteit, en juist daardoor door echte nabijheid en verbondenheid.

### **Transitiefase: de bevrijdende wil**

*Leeftijd: 40 – 50 jaar*

De *bevrijdende wil* manifesteert zich doorgaans bij mensen tussen de 40 en 50 jaar, al zijn er volop uitzonderingen op deze vuistregel te vinden. Sommige mensen zijn er eerder aan toe, anderen later. Bovendien zal door stagnatie in eerdere wilfasen niet iedereen de fase van de bevrijdende wil bereiken. Maar wanneer de fase ook aanbreekt, ze is de periode waarin de mens kan reflecteren op eerdere levenservaringen en bij zichzelf beperkende patronen en overtuigingen gaat herkennen. Hij wil af van de ballast uit het verleden en zoekt daarbij naar hulp en inzichten bij medemensen, therapiegroepen en inzichtgevende literatuur. Hij gaat de confrontatie aan met het verleden en neemt familiebanden opnieuw onder de loep. Deze fase vormt voor de mens een mogelijkheid om definitief met de aardse angsten af te rekenen en alsnog zijn

wezenlijke behoeften te vervullen. Via de fase van de bevrijdende wil kan de mens de weg vrij maken voor de bezielde wilfasen.

De onderliggende dynamiek in deze *transitiefase* verschilt van die in de aardse wilfasen. Er is in deze fase nog wel angst, maar geen verlangen waarmee we onszelf om de tuin leiden. In de bevrijdende wilfase staat onze behoefte aan vrijheid oog in oog met haar tegenpool, de angst voor vrijheid. Onze persoonlijkheid staat aarzelend tussen deze twee kempfanen in. We snakken naar vrijheid, maar we zijn er tegelijkertijd als de dood voor. In feite staan we voor een ultieme keuze: blijven onze aardse *angsten* ons regeren of durven we voortaan te *vertrouwen* op onszelf en het leven?

Vrijheid impliceert dat we verantwoordelijkheid nemen voor ons leven. Alles wat we doen en laten kunnen we uitsluitend aan onszelf toerekenen en aan niemand anders. Als we het leven vanuit echte vrijheid gaan beschouwen, kunnen we niet langer verwijzen naar een moeilijke jeugd, een baas die het niet snapt, of de politiek. We hebben veel te verliezen als we gaan geloven in, en leven vanuit onze vrijheid. We verliezen om te beginnen al onze excuses waarom we bepaalde dingen hebben gedaan en andere dingen hebben nagelaten. We verliezen ook ons idee dat er objectieve richtlijnen bestaan over hoe we zouden moeten leven. En we verliezen de illusie dat er grenzen zijn aan wat we kunnen bereiken. Er staat veel op het spel en velen onder ons willen behouden wat ze hebben. De angst voor vrijheid is dan groter dan onze behoefte aan vrijheid. We blijven waar we zijn, in aardse sferen. We keren halverwege de levensreis terug naar ons vertrouwde perspectief op het leven. De potentieel bevrijdende wil toont ons zijn schaduw, levenslange opsluiting in de gevangenis van de *aardse wil*. Hier kunnen we de rest van ons leven blijven, voor altijd cirkelend rond de angsten en verlangens van de aardse wilfasen, voorzien van brood en spelen, ontslagen van iedere verantwoordelijkheid en afgevend op de buitenbeentjes en mensen die hun kop boven het maaiveld uitsteken.

Maar als we kiezen voor onze vrijheid, ondergaat onze persoonlijkheid een transformatie en kan de verbinding met onze ziel hersteld worden. We durven onze angst voor vrijheid recht in de ogen te kijken. We worden gewezen op de gevolgen van vrijheid en weten wat we te verliezen hebben. Met knikkende knieën aanvaarden we dit. Voortaan zijn alleen wijzelf voor ons leven verantwoordelijk. We kunnen niets meer afschuiven. De angst voor vrijheid is groot, maar iets in ons is sterker dan dat. Alle resten aan aardse angsten uit vorige wilfasen worden gedurende dit bevrijdingsproces aan het licht gebracht.



We trillen op onze grondvesten, maar doorleven de angsten en ontwaken letterlijk en figuurlijk. We zijn vele illusies armer, maar bestaan nog steeds en zijn op alle niveaus getransformeerd. We hebben veel los moeten laten en juist daardoor zijn we zoveel meer geworden. Met behulp van onze bevrijdende wil zijn we van een uiterlijk georiënteerde mens, een innerlijk georiënteerde mens geworden. Vrij van levensangst. Keuzes maken we voortaan van binnenuit. We komen steeds meer uit voor wie we werkelijk zijn en dat geeft een gevoel van innerlijke kracht. Een zachte kracht, hoe anders dan de wilskracht van vroeger. We hebben onszelf *ont-dekt* en ontdaan van de vele maskers die wij droegen om onze angsten van ons weg te houden. We hebben onze wezenlijke behoefte aan vrijheid en autonomie vervuld. Licht, mild en vrij gaan we de rest van ons leven tegemoet

(Onbewuste) dynamiek bevrijdende wil

**Behoefte:** *vrijheid, autonomie*

Wordt door ouders/omstandigheden niet vervuld

**Angst:** *vrijheid, verantwoordelijkheid*

Ontstaat als gevolg van niet vervulde behoefte

**Verlangen:** -

In deze transitie fase creëert de persoonlijkheid geen surrogaatverlangen

**Wil:** *bevrijdende wil*

Specifiek gebruik levensenergie voor confrontatie met aardse angsten.

**Psychopathologie:** *vermijdende persoonlijkheidsstoornis, depressie, burn-out*

### ***De counselor en de bevrijdende wil***

Het is heel normaal dat de mens tijdens de fase van de bevrijdende wil nog wat heen en weer geslingerd wordt tussen zijn angst voor en de behoefte aan vrijheid. Mits hij na verloop van tijd voor een leven vanuit vrijheid en autonomie kiest, heb je als counselor weinig aan dit proces toe te voegen. Problematisch wordt het als de mens blijft hangen in de angst voor vrijheid.

De mens die bang is voor zijn eigen vrijheid herken je door zijn vermijdende houding. Hij wil zijn verleden niet onder ogen zien en gaat liever over tot de orde van de dag. Hij weigert verantwoordelijkheid te nemen voor zijn eigen leven, durft geen keuzes te maken en weet altijd de schuld op een ander af te schuiven. Overigens kan deze angst voor vrijheid er zeer onafhankelijk en autonoom uitzien. De zelfstandige ondernemer, de succesvolle arts of de moeder die alleen voor haar drie kinderen zorgt, allemaal kunnen ze onder de oppervlakte last hebben van de angst voor vrijheid. Ze storten zich op hun werk, relaties, huishouden, sport, dagelijkse routine en drinken, roken, internetten, eten, of vinden andere vermijdende strategieën waarmee ze de echte vrijheid en daaraan gekoppelde verantwoordelijkheid op afstand houden. Binnen de psychiatrie wordt deze mens vaak als volkomen normaal en gezond gezien, maar in wezen zou juist hem de term van de *vermijdende* persoonlijkheidsstoornis toegedicht kunnen worden. In de terminologie van het enneagram zijn er raakvlakken met type 6, *de Loyalist*. Deze mens wordt geregeerd door de gevangen wil, een optelsom van op de aardse wilfasen geconcentreerde levensenergie. De angst voor vrijheid staat het verdere verloop van een gezonde wilsontwikkeling in de weg en mondt regelmatig uit in een volledige verstoring van de gevoelswereld, *depressie*, en blokkeert de natuurlijke doorstroom van de levensenergie, *burn-out*. Beide ‘ziekten van de geest’ zijn hard op weg volksziekte nummer 1 te worden.

Als deze vermijdende mens tijdig een afspraak met een counselor maakt, wat niet vanzelfsprekend is doordat hij wordt opgeslokt door de waan van het bestaan, is het belangrijk hem bewust te maken van zijn angst voor vrijheid. Doordat hij blijft vasthouden aan angsten en beperkende overtuigingen, creëert hij zelf een daarbij passend leven. Ondertussen klaagt en zeurt hij over zaken die hem zijn overkomen en aangedaan, zodat hij geen eigen verantwoordelijk hoeft te nemen voor dit tranendal. Je kunt de cliënt van zijn angst voor vrijheid bewust maken door hem de *wondervraag* te stellen, afkomstig uit de *NLP*<sup>27</sup>. Stel dat al het psychische leed, alle angsten en alle beperkingen die hij ervaart met een druk op de knop verdwenen zouden zijn, wat zou er dan anders zijn? Wat zou hij anders doen? Wat zou er anders zijn in zijn denken en in zijn gevoelswereld? Wie zou de verandering als eerste opmerken? De cliënt kan zich in dit gedachte-experiment niet meer laten beperken door zijn negatieve overtuigingen en

---

<sup>27</sup> NLP staat voor neurolinguïstisch programmeren, een methode voor training, coaching en communicatieverbetering. Deze methode is in de jaren '70 ontwikkeld aan de universiteit van Californië.

problemen. Hij wordt door een dergelijke ervaring herinnerd aan zijn essentie, die van een vrij en autonoom wezen. De cliënt gaat beseffen dat hij *'het leven niet ziet zoals het is, maar het leven ziet zoals hij is'*. Dit is een vergaand standpunt, maar als je een cliënt op het juiste ogenblik in zijn leven treft, zal hij onder ogen durven zien dat hij innerlijk vrij en ten diepste verantwoordelijk is. Ook het op het juiste moment aanreiken van een treffende tekst of muziekstuk kan de cliënt helpen om tot dit inzicht te komen. Onder andere het prachtige gedicht 'The Invitation' van Oriah Mountain Dreamer heeft een potentieel transformerende werking, net als de roman 'Nietzches tranen' van Irving Yalom, of de muzikale metafoor 'de Man in de Wolken' van Harrie Jekkers. Het is daarbij wel cruciaal dat het besef van vrijheid niet uitsluitend op het verstandelijke niveau doordringt. Intellectueel begrip van vrijheid zal hoogstens een enkel moment bevrijding schenken. De cliënt dient zijn hele wezen te bevrijden, op het fysieke, emotionele, mentale en het spirituele niveau. *Medicijnplanten* uit Afrika en Zuid-Amerika (o.a. Ayahuasca, Peyote en Iboga) kunnen hier, mits op het goede moment en in de juiste setting aangeboden, een belangrijke rol in spelen. Ze confronteren de cliënt van binnenuit met zijn vaak onbewuste angsten uit de aardse wilfasen en kunnen de in het lijf vastgezette levensenergie bevrijden. Hetzelfde effect kan het eerder genoemde holotrope ademwerk of een *zweethutsessie*<sup>28</sup> hebben. Vervolgens kunnen alle eerder binnen het bestek van de aardse wilfasen genoemde technieken ondersteunend zijn in het verder doorleven van de vrijkomende angsten.

Overigens is er ook nog een heel ander scenario denkbaar waardoor de counselor plotseling oog in oog kan komen te staan met de bevrijdende wil in de cliënt. In dat geval is het innerlijke conflict tussen het verlangen naar vrijheid en de angst voor vrijheid in de loop der tijd zo hoog opgelopen dat een mens in een zeer verwarrende en angstige toestand belandt. In de psychiatrie wordt in dit kader doorgaans van een *psychose* gesproken. Deze psychose is echter in wezen niets anders dan een ultieme poging van de ziel om de beklemmende invloed van de aardse wilfasen uit te schakelen. In de psychose komen alle onderdrukte angsten in alle heftigheid aan de oppervlakte. De mens wordt geconfronteerd met de verwondingen in zijn binnenwereld. Doorgaans worden deze innerlijke angsten geprojecteerd op elementen in de buitenwereld, waardoor de mens

---

<sup>28</sup> Een zweethut stamt uit de sjamanistische traditie. De zweethut is een doorgaans met kleden afgedekte ruimte waarin gloeiend hete stenen zijn verzameld. De hitte en de duisternis zorgen voor een extreme ervaring, waardoor de deelnemers hun eigen angsten tegenkomen, doorleven en uitzweten.

extreem angstig kan worden voor andere mensen of situaties. Hoewel dit een zeer heftig proces is, vormt het tevens een kans om alsnog versneld door de bevrijdende wilfase heen te gaan. Hier is een belangrijke rol voor de counselor weggelegd. Deze dient zelf volledig vertrouwen te hebben in het bevrijdende potentieel van dit proces waardoor hij dit ook kan overbrengen op de cliënt. Een liefdevolle en onvoorwaardelijke houding is daarbij essentieel. Na de acute fase van de psychose kan de counselor de cliënt helpen om de psychotische ervaring te duiden en betekenis te geven, waardoor deze in het bewustzijn geïntegreerd kan worden. De cliënt dient te gaan inzien dat de psychotische ervaring een ingreep van zijn eigen onbewuste is geweest, een noodzakelijke ingreep omdat hij zich uit eigen bewuste beweging er nooit toe gezet zou hebben om de eigen waarheid onder ogen te zien.

### ***Opvoeding en de bevrijdende wil***

Ouders en verzorgers hebben invloed op de belangrijke keuze die wij in de bevrijdende wilfase zullen maken. Indien zij bij ons van jongs af aan de onderliggende behoefte aan vrijheid en autonomie herkennen en hierop inspelen, zullen wij niet of minder diep verstrikt raken in het door onszelf gesponnen web van angst voor de vrijheid. Indien onze ouders zelf autonome en vrije mensen zijn, zullen ze ons in deze geest opvoeden. We worden van jongs af aan gestimuleerd om onze eigen keuzes te maken en ons niet te laten leiden door angst. In de fase van de bevrijdende wil komt de wijze waarop wij begeleid en ondersteund zijn gedurende de eerdere wilfasen nogmaals onder een vergrootglas te liggen. Mochten we er werkelijk zijn en werden onze behoeften aan eigenwijsheid, emotionele veiligheid, zelfvertrouwen, authenticiteit, eigenwaarde en intimiteit gezien en vervuld? Zo ja, dan kunnen we er zeker van zijn dat de balans tussen de angst voor en de behoefte aan vrijheid door zal slaan in het voordeel van de laatste. Onze persoonlijkheid kan vanuit vrijheid gaan denken en doen.

### **Bezielde wilfasen**

We zijn op een belangrijk punt in ons leven aangekomen. Onze persoonlijkheid heeft haar aardse angsten getransformeerd en haar basisbehoeften zijn op eigen kracht vervuld. Voor het eerst sinds onze vroege kindertijd kan de essentie van onze ziel weer door ons heen gaan stralen. Onze zielskwaliteiten dringen tot ons door en we kunnen hier via onze persoonlijkheid uitdrukking aan gaan geven.

De bezielde wilfasen faciliteren dit proces. De onderliggende dynamiek in de bezielde wilfasen borduurt voort op de dynamiek in de voorafgaande bevrijdende wilfase. Doordat we inmiddels met onze aardse angsten hebben afgerekend, is er geen sprake meer van een onbewuste dynamiek tussen angst en verlangen. De bezielde wilfasen vormen geen verdringingsmechanismen, maar zijn authentiek en geven rechtstreeks uitdrukking aan de diepste behoeften in onze persoonlijkheid. Het feit dat de wil in de bezielde wilfasen geen reactie vormt op angst wil overigens niet zeggen dat angst in deze fase niet meer bestaat.

## **De bezielende wil**

*Leeftijd: 51 - 65 jaar*

De bezielende wil wordt in de normale wilontwikkeling bij de mens doorgaans zichtbaar tussen de 50 en 65 jaar. De fase waarin de mens op zoek gaat naar zingeving en zijn opgedane ervaringen wil benutten om iets terug te geven aan de wereld. Hij staat letterlijk en figuurlijk bezielde in het leven en dit werkt aanstekelijk. Hij trekt mensen en omstandigheden aan, die hem helpen om een stukje van de hemel op aarde te realiseren.

Nadat we de aardse wilfasen hebben afgelegd komen we weer in contact met onze behoefte aan *zelfverwezenlijking*. Onze bezielende wil staat tot onze beschikking om deze behoefte aan benutting van ons volledige potentieel te vervullen. Door onze bezielende wil kunnen we creatief en scheppend bezig zijn. We lopen over van inspiratie en voelen ons een kanaal voor iets dat door ons heen wil werken. We bruisen van natuurlijke energie en vol passie geven we uitdrukking aan datgene wat zich aan ons voor doet. We durven de tekens die op ons pad komen te volgen en vertrouwen erop dat deze ons brengen waar we moeten zijn. We ontwaren langzaam maar zeker licht in de duisternis.

Onze bevrijde persoonlijkheid, onze ziel in actie, is ook in de bezielde wilfasen nog niet geheel verlost van angst. We worden in de fase van de bezielende wil geconfronteerd met een nieuwe angst die in ons leeft, de angst voor *zinloosheid*. We hebben ons bevrijd van onze aardse angsten en wandelen licht en vrij door het leven. Maar waarheen en waartoe eigenlijk? Straks is alles afgelopen en dan? Twijfels kunnen ons op de proef stellen. We zien niet voortdurend een duidelijke zin en betekenis en komen daardoor bloot te staan aan de angst voor zinloosheid. Een angst waar we niet mee willen leven, laat staan sterven. De schaduw van de bezielende wil kan ons op die momenten in haar macht krijgen.

De bezielende wil wordt dan een mechanisme om de angst voor zinloosheid af te wenden en te onderdrukken. In uiterste nood *verzinnen* we een betekenis waar we zelf in gaan geloven. We gaan als een charlatan door het leven en voorbij aan de taak die wij werkelijk op aarde te volbrengen hebben. Als we echter de lokroep van het snelle succes weten te weerstaan en geduldig blijven wachten op de stem van onze ziel, zal ons als vanzelf de weg gewezen worden. Zelfs blind en lam bereiken we onze bestemming en kunnen we bergen verzetten.

(Onbewuste) dynamiek bezielende wil

**Behoefte:** *zelfverwezenlijking, betekenis*

Wordt door ouders/omstandigheden niet vervuld

**Angst:** *zinloosheid*

Ontstaat als gevolg van niet vervulde behoefte

**Verlangen:** -

In deze bezielende wilfase creëert de persoonlijkheid geen surrogaatverlangen

**Wil:** *bezielende wil*

Levensenergie stroomt vrij, in een flow, en creëert moeiteloos vanuit de ziel.

**Psychopathologie:** *manische episode*

### ***De counselor en de bezielende wil***

Het in contact komen met de bezielende wil is een vreugdevol moment voor zowel de cliënt als zijn begeleider. We zien het enthousiasme en de inspiratie schitteren in de ogen van de cliënt. Hij is niet meer te houden en wij dienen hem vooral te bevestigen in zijn missie. We moeten oppassen niet teveel onze twijfels of bedenkingen op te werpen. Aan zijn eigen twijfels zal de cliënt gedurende deze fase meer dan genoeg hebben. Want die twijfels zullen, hoe bezielt hij ook bezig is, soms opduiken. Bewandelt hij inderdaad het juiste spoor? Doet hij nu werkelijk wat hem te doen staat? De twijfels en de angst stellen hem op de proef, maar maken de missie doorgaans slechts heroïscher. De cliënt die zijn eigen draken en demonen verslaat komt als een held uit de strijd. Hij kan daadwerkelijk bergen verzetten en wat hij aanraakt, zal in goud

veranderen. Een niets vermoedende psychiater zou in de verleiding gebracht kunnen worden om deze mens als *manisch* te etiketteren, maar het is een gezonde doorstroom van de onbeperkte levensenergie die hem tot zogenaamde wonderen in staat stelt. Problematisch wordt het pas als de twijfels dermate groot zijn, dat ze de cliënt op een dwaalspoor brengen en richting de valkuil van de bezielende wil duwen.

De mens die in deze fase van zijn pad geraakt, herken je door een vorm van grootheidswaan of spiritueel narcisme. Hij gebruikt een aftreksel van de bezielende wil om uiterlijke betrokkenheid bij een maatschappelijk of spiritueel thema te veinzen. Mogelijk kan hij zich voordoen als afgezant van God of een goeroe. Door zijn charmante en charismatische voorkomen weet hij volgelingen, aanhangers of medewerkers voor zijn 'missie' te winnen. Hij lijkt een wereldverbeteraar, maar gaat ondertussen over lijken om zijn egoïstische doelstellingen te bereiken. Want hij wil, bij gebrek aan een oprecht persoonlijk geloof, door anderen verafgoed worden. Naar buiten toe kan deze mens zich misschien als God presenteren, innerlijk is hij vertwijfeld, verscheurd en diep ongelukkig. In de psychiatrie wordt in dit kader soms de diagnose *manische depressie*, of *bipolaire stoornis* vastgesteld. Binnen de typologie van het enneagram herkennen we kenmerken van type 4, de *Romanticus*. In wezen vormt de depressieve episode een innerlijke correctie op de grootheidswaan gedurende de manie. Als de bezielende wil op deze wijze wordt misbruikt zal de wilsontwikkeling naar de volgende fase onvermijdelijk stagneren.

De rol van de counselor kan voor deze mens cruciaal zijn, maar het is de vraag of je hem ook in je praktijk zult ontvangen. In de greep van zijn spiritueel of maatschappelijk ego zal hij het beneden zijn waardigheid beschouwen om hulp in te roepen. Hoogstens zal hij na een schandaal of een openbare nederlaag zichzelf opnieuw in de spiegel moeten bekijken en constateren dat zijn uitgangspunten niet zuiver genoeg waren. In dat geval blijkt de crisis wederom een mogelijkheid tot verdere groei. Als counselor kun je de schandalen rond deze mens zien voor wat ze zijn, een poging om de ervaren zinloosheid van het leven af te wenden. Je kunt deze mens bijstaan, zonder te oordelen over zijn eerdere gedrag. Je kunt de cliënt laten inzien dat deze ervaringen bijdragen aan de vernietiging van de laatste oprispingen van de persoonlijkheid. Pas nu kan de ziel werkelijk zijn licht laten schijnen en vanuit zuiverheid zijn werk verrichten. Het is nooit te laat om opnieuw te beginnen. Een leven kan in een enkele seconde zijn betekenis vinden.

## ***Opvoeding en de bezielende wil***

Ouders en opvoeders kunnen een belangrijke rol spelen in het *intact* houden van de bezielende wil. De bezielende wil is namelijk van nature in alle kinderen aanwezig. Kijk maar naar de spontaniteit, het plezier en de energie waarmee ze in het leven staan. De belangrijkste taak van ouders en opvoeders bestaat eruit de persoonlijkheid van het kind te helpen diens contact met zijn ziel te koesteren. Dit gebeurt vanzelf als ouders en opvoeders volledig in alle eerder genoemde behoeften van het kind weten te voorzien. Om te voorkomen dat dit proces ondermijnd wordt, en de aardse wilfasen de macht over de persoonlijkheid overnemen, zullen de opvoeding en het onderwijs drastisch anders moeten worden ingevuld. Minder vanuit het hoofd en meer vanuit het hart, meer mogen en minder moeten. Naar buiten, op eigen ritme in beweging, in plaats van binnen en netjes op de plek. Alles dient aangepast te zijn aan het tempo en de belangstelling van het kind. Het mag zijn eigen ervaringen opzoeken en leerkrachten dienen hem hier in te ondersteunen. Als aan deze voorwaarden is voldaan zal het opgroeiende kind als vanzelfsprekend zijn unieke rol en functie op aarde ervaren en kunnen vervullen. Hij zal van jongs af aan aangetrokken worden tot activiteiten en ervaringen die met deze rol verband houden. Hij zal zijn talenten op dit terrein ontplooien en het als zijn taak beschouwen om hiermee andere zielen op hun levensreis te ondersteunen. Hij ervaart een natuurlijke zin in het leven en het komt niet bij hem op deze te verzinnen. Maatschappelijk plukken we hier ook de vruchten van. Werkeloosheid zal verdwijnen omdat ieder op zijn of haar manier waarde aan de samenleving weet toe te voegen. Criminelen en hangjongeren vinden een levensinvulling en verdwijnen uit het straatbeeld. De kunst en cultuursector bloeien als nooit tevoren en zelfmoord wordt een uitstervend fenomeen.

## **De accepterende wil**

*Leeftijd: 65 +*

De *accepterende wil* kan normaal gesproken herkend worden bij de mens vanaf 65 jaar. De fase waarin de mens gaat terugblikken op zijn leven en hij niet meer zo nodig hoeft. Hij neemt afstand van werk en maatschappelijke posities en keert naar binnen. Hij kijkt terug op zijn leven en verzoent zich met zijn daden. Hij kan zich bewust worden van een diepere, spirituele betekenis van zijn tijd op aarde.



Ook in de accepterende wilfase is niet langer sprake van onbewuste dynamiek tussen angst en verlangen en de accepterende wil vormt dus geen verdringingsmechanisme. We komen, doordat de ruis in onszelf grotendeels is verdwenen, in contact met onze diepere behoefte aan (*zelf*)*acceptatie*. Onze accepterende wil staat tot onze beschikking deze behoefte te vervullen. Als we onze accepterende wil benutten, komen we toe aan reflectie en introspectie. Hierdoor kunnen de laatste harde kantjes ontspannen en worden we milder, zachter en genuanceerder. We zijn in staat afstand van onszelf te nemen en in hoofdlijnen terug te kijken op onze vroegere persoonlijkheid. We realiseren ons de belangrijke kruispunten in ons leven. De rol van geluk en toeval, of misschien wel voorbestemming? De opmerking van die ene persoon, die ons deed besluiten een andere weg in te slaan. Die droom die we najaagden, maar toen we hem verwezenlijkten, plotseling uiteen bleek te spatten. Onze accepterende wil plaatst alles in een ander daglicht. We krijgen begrip voor de tekortkomingen van onze ouders en opvoeders. We snappen nu waarom ze niet volledig in al onze behoeften konden voorzien. Pijn en tegenslag kunnen we uiteindelijk als louteringsprocessen ervaren. Vijanden veranderen in leermeesters. We zien in welke thema's dankzij hen in ons aangeraakt en geheeld konden worden. Onze ogen gaan open voor de verbondenheid van alles en iedereen.

Hoewel hij in deze fase niet meer leidend is, zijn wij ook in deze fase nog niet vrij van angst. De oerangst voor de dood, die wij ons ergens vaag herinneren, komt weer aan de oppervlakte. De angst voor de dag dat we uiteindelijk helemaal *niet* meer zullen *zijn*, dat we zullen sterven en onze persoonlijkheid haar aardse ervaringen weer los zal moeten laten. Ons levenseinde nadert en de angst voor onze eindigheid blijkt uiteindelijk toch geenszins denkbeeldig. De accepterende wil kan op dit moment in zijn schaduwaspect opduiken en proberen de hardnekkigste aardse wilfase, die van de instinctieve wil, te ondersteunen. Hij wordt dan ingezet als mechanisme om de angst voor onze eindigheid te onderdrukken. Als de accepterende wil gebruikt wordt om de angst voor onze sterfelijkheid te vermijden, worden we apathisch en onverschillig. We trekken ons alvast terug uit ons lichaam en onze gevoelens. Binnen de psychiatrie wordt in dergelijke gevallen van *dissociatie* gesproken. Mogelijk kiezen we ervoor de natuurlijke dood voor te zijn en verdoven onszelf door middel van zware medicatie. Door ons op deze manier van het levenseinde te distantiëren slagen we erin te ontsnappen aan de overweldigende angst voor het niet-zijn. Hoe begrijpelijk deze keuze ook is, we missen wel de apotheose van

onze wilsontwikkeling. Als we daarentegen ons sterfproces bewust meemaken, dan kan onze instinctieve wil op natuurlijke wijze loslaten en nemen we de inzichten uit dit aardse leven volledig mee naar de dimensie van onze ziel. We kunnen ons bewust worden van de kosmische wilfasen.

(Onbewuste) dynamiek accepterende wil

**Behoeft:** *zelfacceptatie, 'zijn'*

Wordt door ouders/omstandigheden niet vervuld

**Angst:** *eindigheid, 'niet-zijn'*

Ontstaat als gevolg van niet vervulde behoefte

**Verlangen:** -

In deze bezielende wilfase creëert de persoonlijkheid geen surrogaatverlangen

**Wil:** *accepterende wil*

Levensenergie stroomt vrij en draagt bij aan acceptatie, en staat van 'zijn' .

**Psychopathologie:** *dissociatie*

### *De counselor en de accepterende wil*

Als (transpersoonlijk) counselor kun je je cliënt in de fase van de accepterende wil helpen door samen op afstand naar zijn levensgeschiedenis te kijken. Je kunt aan de hand van het *enneagrammodel* spiegelen welke enneagramtypen actief zijn geweest. Inmiddels is de persoonlijkheid van de cliënt dermate ver ontwikkeld dat hij de typen stuk voor stuk aan het licht heeft gebracht, waardoor ze in hem zijn opgelost. Hetzelfde geldt natuurlijk voor de voorafgaande wilfasen. Daarmee kan ook de *Wilcyclus* bij uitstek gebruikt worden als spiegel voor het afgelegde bewustwordingsproces van de cliënt. Door het leven van de cliënt te beschouwen als een mythische *heldenreis*<sup>29</sup> kan er zicht ontstaan op datgene wat het leven tussen de drukke bedrijven door gebracht heeft. Er kan

---

<sup>29</sup> De heldenreis is een concept dat ontleend is aan het boek van Joseph Campbell, 'De Held met de Duizend Gezichten', waarin uiteengezet wordt dat alle mythen en sprookjes een gemeenschappelijke grondvorm kennen. Door deze grondvorm toe te passen op het leven van de cliënt kan betekenis gevonden worden.

gereflecteerd worden op de *archetypische*<sup>30</sup> krachten die in hem aan het werk waren en zich gedurende zijn leven verzoend hebben. Ook kan je als counselor de cliënt begeleiden in vergevingskwesties. Door in te zien dat wrok en haat uiteindelijk slechts hemzelf pijn doen, kan er in de laatste levensfase nog veel vergeven worden. Een *familieopstelling*<sup>31</sup> kan in dit kader ondersteunend zijn en inzichten geven in de systeemdynamiek en het vergevingsproces stimuleren. De cliënt wordt zich bewust van het feit dat ook de daders op hun beurt ooit slachtoffers zijn geweest. Alles blijkt onlosmakelijk met elkaar verbonden. Desondanks is het heel normaal dat de mens er uiteindelijk toch niet helemaal gerust op is en op kan zien tegen zijn levenseinde. Problematisch wordt het als de cliënt zelfs in het aangezicht van de dood zijn situatie weigert onder ogen te zien.

De mens die overdreven lang vast blijft houden aan het leven, herken je aan een onrustig stervensproces. Hij zal langdurig op het randje balanceren. Hij lijkt naar gene zijde te vertrekken, maar keert meerdere malen op zijn schreden terug. Als je als counselor in een stervensproces betrokken raakt en je merkt dat je cliënt zich ook in de laatste levensfase vast blijft klampen aan het leven, helpt alleen nog zuivere aanwezigheid, ofwel *presentie*. Het is niet het moment om de cliënt te laten inzien dat hij zijn laatste zinloze strijd aan het voeren is. Adequater is het om te laten voltrekken wat zich voltrekt. Door liefdevol aanwezig te zijn kun je het vertrouwen van de mens in zijn stervensproces stimuleren. Langzaam maar zeker zal de gehechtheid van de mens aan zijn eigen lichaam en geest als vanzelf minder worden. Hij komt in een andere bewustzijnstoestand, waarin de samenhang der dingen ervaren kan worden. De persoonlijkheid is weliswaar niet meer, maar de ziel daarentegen niet minder.

---

<sup>30</sup> De archetypen, ofwel oerbeginselen, werden door de Zwitserse psychiater Carl Gustav Jung gebruikt als onderdeel van zijn analytische psychologie. In zijn beleving zijn psychologische archetypen als de Moeder, de Persona, de Schaduw, etc. werkzaam in ons onbewuste en vragen ze om bewustwording en oplossing in het Zelf. Dit Zelf is het archetype van de ziel, ofwel het goddelijke bewustzijn in de mens.

<sup>31</sup> De techniek van familieopstellingen is in Europa geïntroduceerd door Bert Hellinger. Niet direct zichtbare knelpunten tussen familieleden of leden van een ander systeem komen in een familieopstelling door middel van representanten van dit systeem aan de oppervlakte en dit kan een bijdrage leveren aan de heling van het (familie)systeem.

## *Opvoeding en de accepterende wil*

Ouders en opvoeders kunnen een belangrijke taak vervullen in het in stand houden van de accepterende wil. De accepterende wil is net als de bezielende wil namelijk van nature in kinderen aanwezig. Een kind oordeelt niet en denkt niet in termen van goed en kwaad, zwart en wit. Een kind accepteert de wereld zoals ze is, inclusief het lijden en de dood. Als ouders en opvoeders thuis een klimaat scheppen waarin oordelen achterwege blijven, blijft deze kostbare oordeelvrije houding bewaard. Als daarbij de vergankelijkheid een natuurlijke plek krijgt en de dood bespreekbaar wordt gemaakt, zal het kind ook zijn natuurlijke verhouding met de eindigheid van het leven behouden. Door het doorgeven van esoterische wijsheid over de relatie tussen persoonlijkheid en ziel, kan de in het kind reeds aanwezige wijsheid bevestigd worden. Het kind ervaart de dood als een nieuw begin en zal haar zonder angst tegemoet kunnen treden.

## Kosmische wilfasen

In de kosmische wilfasen betreden we de dimensies van de ziel en het universum. Hier lossen de persoonlijke behoeften op in de abstractere wens van de ziel en deze blijkt op haar beurt weer onderdeel van de absolute kosmische wens.

## **De transpersoonlijke wil**

*Leeftijd: eeuwigheid*

De transpersoonlijke wil is voor onze persoonlijkheid onzichtbaar, maar desalniettemin verricht hij namens de ziel zijn eeuwige werk. De onderliggende dynamiek op de dimensie van de ziel is van een niet-aardse orde. Ze is voor ons verstand onmogelijk te bevatten en niet onder woorden te brengen. We kunnen haar hoogstens via een metafoor benaderen.

In de ziel is de wens tot *verlichting* leidend. De ziel wil de verduisterde aspecten van zichzelf bewust worden en aan het licht brengen, opdat ze kan terugkeren naar het universele licht van haar oorsprong. Onze ziel heeft voor onze persoonlijkheid op aarde omstandigheden gecreëerd waarbinnen dit helingsproces kan plaatsvinden. Ouders, familieleden, talenten, tegenslagen, vijanden, oorlogen, schaarste of overvloed, alles is voorbestemd met behulp van onze transpersoonlijke wil. Door onze persoonlijkheid met moeilijke situaties te confronteren, met angsten te vergiftigen en met vergevingskwesaties in aanraking te laten komen, kan de ziel uiteindelijk aan licht en liefde winnen. Middels onze transpersoonlijke wil maakt onze ziel voor onze aardse incarnatie *zieleafspraken* met andere zielen, die wij in dit aardse leven via onze persoonlijkheden uitleven. Zielen spreken af om elkaar op een bepaalde manier, in een bepaalde context en in een bepaalde relatie tegen te komen. Om elkaar te helpen, en elkaar daartoe soms pijn te doen. De mens kan door deze zieleafspraken het gevoel krijgen dat hij iemand al eens eerder heeft gezien, of een bepaalde situatie al eerder heeft meegemaakt. De zieleafspraken hebben maar één doel, namelijk de betrokken zielen verder helpen in het bewustwordingsproces in de richting van verlichting. Deze zielen werken dus in feite met elkaar samen, terwijl in dit aardse leven op de dimensie van de persoonlijkheid het tegenovergestelde beleefd kan worden. Maar juist de persoonlijkheden die elkaar het hardst bestrijden, of de vreselijkste dingen aandoen, zijn elkaars grootste leer- en heilmeesters. Het is de ziel uiteindelijk te doen om verlichting van haar verduisterde delen. Dit kan bereikt worden door middel van aardse ervaringen in acceptatie, compassie en vergeving. Acceptatie, compassie en vergeving zijn het moeilijkste op te brengen voor mensen die je vreselijk pijn gedaan hebben, je grootste vijanden.

Hoewel alle zielen uiteindelijk de staat van verlichting zullen bereiken, bestaat er in de transpersoonlijke wilfase ook nog angst. Angst in de ziel dat, hoewel alle omstandigheden en voorwaarden zorgvuldig geschapen worden, de persoonlijkheid in dit leven niet zal slagen in haar missie. Dat de noodzakelijke

lessen niet geleerd zullen worden en de ziel niet vooruitkomt in haar bewustwordingsproces.

(Onbewuste) dynamiek transpersoonlijke wil

**Zielewens:** *verlichting, bewustwording*

Indien deze wens niet wordt vervuld door de persoonlijkheid

**Angst:** *regressie*

Ontstaat als gevolg van niet vervulde wens.

**Verlangen:** -

In deze transpersoonlijke wilfase creëert de ziel geen surrogaat verlangen.

**Wil:** *transpersoonlijke wil*

Levensenergie stroomt vrij, draagt bij aan bewustwordingsproces van de ziel

**Psychopathologie:** *depersonalisatie*

### ***De counselor en de transpersoonlijke wil***

De cliënt die tijdens zijn leven open staat voor het idee dat er een transpersoonlijke wil is die door hem heen wil werken, is een voorrecht voor de (transpersoonlijk) counselor. Deze mens kan de uitdagingen, de winsten en verliezen in zijn leven in een spiritueel perspectief zien. Alle ervaringen beschouwt hij als lessen voor zijn ziel, die via de persoonlijkheid al dan niet geleerd kunnen worden. Deze mens is uitgebalanceerd. Hij kan verdrietig zijn, maar wordt niet door het verdriet verzwolgen. Hij kan boos zijn, maar wordt niet door zijn boosheid overmand. Hij kan blij zijn, maar laat zich niet het hoofd op hol brengen. Met deze mens ga je samen op zoek naar de diepere betekenis van zijn leven op aarde. Je legt samen de zin van toevalligheden en de verbanden tussen lichaam en geest bloot. Je kunt *sprookjes en mythen* als metaforen gebruiken om de reis van de persoonlijkheid op weg naar het *heilige huwelijk*<sup>32</sup> met de ziel te verduidelijken. De wolf in Roodkapje, de heks in Sneeuwwitje, en

---

<sup>32</sup> Het heilige huwelijk is een term uit de alchemie, waaronder de vereniging van tegenstellingen in de mens (donker en licht, mannelijk en vrouwelijk) wordt verstaan. De vereniging van persoonlijkheid en ziel is het ultieme heilige huwelijk en resultaat van het opheffen van de tegenstellingen.

de boze fee in Doornroosje, allemaal verwijzen ze naar de verleidingen en verlangens die ons van het rechte pad afleiden. Toch lopen de sprookjes uiteindelijk goed af. De jager bevrijdt Roodkapje en de prinsen kussen Sneeuwwitje en Doornroosje wakker. De sprookjes maken duidelijk dat de persoonlijkheid uiteindelijk alsnog verenigd zal worden met de ziel. We mogen het verloop van het leven vertrouwen, inclusief onze dwalingen en het in slaap vallen, ofwel het doorlopen van de aardse wilfasen. De cliënt is op zijn beurt weer een spiegel voor de counselor. Het is niet voor niets dat uitgerekend hij hem mag begeleiden. Wat heeft de counselor zelf in dit proces te leren? Angsten mogen doorleefd en losgelaten worden. De counselor kan de cliënt vanuit zijn wijsheid bijstaan en het vertrouwen schenken dat hij vroeg of laat zijn eindbestemming, de oceaan waarin alle zielen samenkomen, zal bereiken. Het leven wordt een prachtig spel, waaraan we mogen deelnemen tot we het licht weer zien. Er ontstaat ruimte voor het omarmen van de laatste wilfase, de fase van de universele Wil.

Ondanks het aantrekkelijke perspectief is er ook met betrekking tot de kosmische wilfase een valkuil te noemen. Soms probeert een mens zijn leven reeds vanuit het perspectief van de transpersoonlijke wil te beschouwen, maar zijn de aardse wilfasen en bijbehorende angsten nog niet volledig doorleefd. In dat geval is er sprake van een vlucht uit de aardse dimensie, ook wel een ‘spirituele bypass’ genoemd. Binnen de psychiatrie wordt in dit kader soms het begrip *depersonalisatie* gehanteerd. Deze mens gebruikt theorieën over een spirituele dimensie om de pijn en angst van het aardse lichaam en de geest te ontwijken. Het is geenszins aan te raden om mee te gaan in deze vermijdingsstrategie. Eerder zou je de cliënt terug moeten brengen naar de aardse sferen, bijvoorbeeld door middel van aardingsoefeningen of *emotioneel lichaamswerk*<sup>33</sup>. Pas na het doorleven en loslaten van de aardse en bezielde wilfasen kunnen de kosmische wilfasen zuiver door de persoonlijkheid heen stralen.

### ***Opvoeding en de transpersoonlijke wil***

Ouders en opvoeders kunnen geen bijdrage leveren aan de ontwikkeling van de transpersoonlijke wil. Het is andersom, de transpersoonlijke wil ‘kiest’ precies

---

<sup>33</sup> Emotioneel lichaamswerk betreft een verzameling lichaamsgerichte en ademhalingsoefeningen waarmee geestelijke spanningen door middel van het lichaam vrij gemaakt kunnen worden. Grondleggers van deze methode zijn Alexander Lowen en Wilhelm Reich.

deze ouders, in deze omstandigheden, die ons op een vooraf vaststaande wijze door de verschillende wilfasen heen begeleiden. In wezen zijn kinderen eerder de leermeesters van ouders en opvoeders dan andersom. Door de kinderen komen pijnplekken en thema's van ouders vaak genadeloos bloot te liggen. Dit vormt het ruwe materiaal dat uiteindelijk geheeld mag worden. Als bij ouders het besef begint door te dringen dat zij door hun kinderen zijn uitgekozen, kan dit een belangrijke verandering opleveren in het contact tussen ouder en kind. De traditionele machtsverhouding verschuift naar een natuurlijker evenwicht en hierdoor zal de ouder in staat zijn het kind beter aan te voelen, te communiceren en daardoor te voorzien in zijn wezenlijke behoeften.

### **De universele Wil**      *Leeftijd: voorafgaand en voorbij aan tijd en ruimte*

De *universele Wil* komt in alle leven tot uitdrukking en is door zijn allesomvattende grootsheid onzichtbaar en tijdloos. Hij kan God, Tao, Jahweh, Allah, Brahman, of de Natuur genoemd worden, maar is in feite onnoembaar. Hij leeft in alle mensen, alle wezens, alle sterren. Hij is het leven zelf. Hij is de vader, de zoon en de heilige geest. De universele Wil is moeder van de materie en de leegte, van de natuur en de cultuur, het goede en het kwade, van yin en yang, en tegelijk is hij al deze concepten zelf. Dit paradigma van de oorspronkelijke Eenheid, is onder andere terug te vinden in de Oosterse filosofie en de ideeënwereld van Griekse filosoof Plato. Hij vormt de eeuwige essentie van alle spirituele stromingen en is het eindpunt van de wetenschap en filosofie. De universele Wil is alles, en alles is afkomstig uit de universele Wil. De verschillende wilfasen die we doorlopen zijn daarmee uiteraard ook uitdrukkingen van de universele Wil. De mens is ook via zijn kleine aardse willen altijd verbonden met de universele Wil. De universele Wil werkt via zijn verschillende verschijningsvormen door de persoonlijkheid heen: instinctief, explorerend, controlerend, afgeleid, avontuurlijk, bevrijdend, bezielend, of acceptierend. De universele Wil is daarmee ook alle angsten en alle verlangens die wij ervaren. Hij is tevens het proces waarin we deze angsten en verlangens leren te transcenderen. De universele Wil overstijgt de dimensie van de persoonlijkheid, en uiteindelijk ook de dimensie van de ziel. Hij kan zich weliswaar voordoen in zijn transpersoonlijke gedaante, maar vereenzelvigd zich uiteindelijk niet met een individuele ziel. Hij is *ons aller bewustzijn* en manifesteert zich via alles wat er is. Alle sterren, alle planeten, alle mensen, alle dieren, alle bomen, alle planten, alle stenen, al het water, alle lucht. Werkelijk



alles wordt begeistert en is een volstrekte manifestatie van de universele Wil. In volledige vrijheid komt hij tot expressie. Uiteindelijk is zijn enige wens zich volledig te openbaren en daardoor van zichzelf bewust te worden. Hij is het oorspronkelijke bewustzijn én de duisternis. Hij is de lange weg naar huis, de bewustwording van het bewustzijn. Dit bewustwordingsproces geschiedt in volledige vrijheid. Onze ziel wordt zich na haar verlichting weer bewust van het oorspronkelijke en universele licht, haar liefde én de absolute vrijheid. Het gebeurt ons allemaal. Geen coach of counselor die dit proces had kunnen voorkomen of tot stand had kunnen brengen.

(Onbewuste) dynamiek universele Wil

**Kosmische wens:** *bewustzijn*

**Angst:** -

In deze kosmische wilfase is geen sprake van angst.

**Verlangen:** -

In deze universele Wilfase is geen sprake van surrogaatverlangen.

**Wil:** *universele Wil*

Bron van alle levensenergie, het oorspronkelijke licht.

**Psychopathologie:** *n.v.t.*

## De Wilcyclus in én uit zijn verband

We hebben de wil ontrafeld en zijn tot een aantal belangrijke conclusies gekomen. De wil in onze persoonlijkheid is bij aanvang van ons aardse leven een zuiver verlengstuk van onze ziel. Onze wil is in de vroege kinderjaren vol acceptatie en bezieling. Maar doordat onze omgeving onze essentie niet altijd herkent en ons niet volledig in onze behoeften weet te voorzien, ontwikkelen we geleidelijk angsten. De specifieke vorm van onze angsten ontstaat in de interactie met de mensen uit onze omgeving, maar de bron van onze angst is gelegen in een verlies van bewustzijn van onze transpersoonlijke oorsprong. Door onze identificatie met onze persoonlijkheid zijn we als de dood voor het einde van deze persoonlijkheid. De belangrijkste angst in de persoonlijkheid is

de angst voor de dood; de andere angsten zijn sublimaties of compensaties van deze oerangst. De angsten overweldigen ons en we ‘besluiten’ onszelf hiertegen te gaan beschermen. Daartoe ontwikkelen we onze aardse wilfasen. Deze aardse wilfasen helpen om onze angstige, kwetsbare persoonlijkheid te beschermen en door het leven heen te loodsen. Met behulp van de aardse wilfasen jagen we talrijke en onstilbare verlangens na. Wat we niet merken, is dat we door het verdringende karakter van onze aardse wilfasen geleidelijk het contact met de bezielde wilfasen verliezen. Ongemerkt stagneert de levensenergie en verdwijnen onze spontaniteit en ons plezier. Soms fixeert de wil zich in één van de aardse wilfasen en wordt ons gedrag rigide en pathologisch. Gelukkig is er altijd de kans dat de persoonlijkheid tot inzicht komt, soms met behulp van een counselor of therapeut, vaker door op het eerste gezicht noodlottige omstandigheden zoals een persoonlijke crisis. We zien op die momenten in dat de aardse wilfasen hun langste tijd gehad hebben, of deze leggen zelf de handdoek in de ring. We worden op die momenten alsnog geconfronteerd met de onderliggende angsten. Door deze angsten te doorleven bevrijdt onze persoonlijkheid zich van beperkingen van de aardse wilfasen. De verbinding met de bezielde wilfasen wordt hersteld. De wil is nu niet langer reactief, maar scheppend en spontaan, net als in onze kinderjaren. Maar nu zijn we ons bewust van het proces waar we doorheen zijn gegaan. Het volgende schema toont nog eens de verschillende aspecten van de wilfasen:

<b>Behoefte</b>	<b>Angst</b>	<b>Wil</b>	<b>Verlangen</b>	<b>Psychopathologie</b>
Er mogen zijn	Dood	Instinctief	Overleven	Ptss/paranoïde ps
Eigenwijsheid	Onvermogen	Explorerend	Kennis	Asperger
Em. Veiligheid	Onzekerheid	Controlerend	Controle	Autisme
Zelfvertrouwen	Afkeuring	Afgeleid	Erkenning	Afhankelijke ps
Authenticiteit	Sleur	Avontuurlijk	Avontuur	Borderline ps
Eigenwaarde	Falen	Competitief	Succes	Narcistische ps
Intimiteit	Eenzaamheid	Verbindend	Gezelschap	Theatrale ps
	<b>Transitiefase</b>			
Vrijheid	Vrijheid	Bevrijdend	-	Vermijdende ps
	<b>Bezielde fasen</b>			
Verwezenlijking	(Zinloosheid)	Bezielend	-	(Man.)depressie
Zijn	(Dood/niet-zijn)	Accepterend	-	Dissociatie
	<b>Kosmische fase</b>			
Verlichting	(Regressie)	Transpersoonlijk	-	Depersonalisatie
Bewustzijn	-	Universeel	-	

We dienen tot slot dit overzichtelijke model nog even uit zijn verband te rukken. Het is niet zo dat een mensenleven het resultaat is van wilfasen die elkaar keurig

in de tijd opvolgen. Het is eerder zo dat alle wilfasen tijdens ons leven *tegelijkertijd* actief zijn. Zo zal de instinctieve wil ons heel ons leven in meer of mindere mate vergezellen. Hetzelfde kan gelden voor de andere wilfasen, zoals de afgeleide wil of de competitieve wil. Wel kan binnen een bepaalde periode in het leven de nadruk op een bepaalde wilfase liggen. We kunnen bijvoorbeeld als we dertig zijn voornamelijk geregeerd worden door de competitieve wil, maar op de achtergrond zal er ook sprake zijn invloeden van de instinctieve wil, controlerende wil en misschien ook wel al een beetje bezielende wil. De angsten die onder de wilfasen liggen, lossen namelijk niet altijd onmiddellijk maar *geleidelijk* op. Het is reëel om aan te nemen dat de dominantie van de wilfasen gedurende het leven opschuift in de richting zoals beschreven in de Wilcyclus. Tegelijkertijd dienen we ons te realiseren dat in sommige levens bepaalde wilfasen niet of nauwelijks actief worden, omdat de levensenergie in een andere wilfase stagneert, bijvoorbeeld door een traumatische ervaring.

## Terug naar het vraagstuk van de vrijheid

We hebben de universele Wil ontrafeld. We hebben hierdoor zicht gekregen op de driedimensionale werking van de Wil en gezien dat de Wil alles is en in alles is. Ook hebben we gezien wat de Wil uiteindelijk beoogt. Wat kunnen we nu zeggen over de *vrijheid* van onze wil, de oervraag waarmee dit hele boek begonnen is? Hebben wij op een bepaald niveau en in een bepaalde mate de vrijheid om dit grootse, ogenschijnlijk causale proces te beïnvloeden?

Als we reflecteren op de Wilcyclus moeten we constateren dat vrijheid niet bestaat op de dimensie van onze persoonlijkheid. De *fysieke, emotionele en mentale* reacties in onze persoonlijkheid worden immers volledig causaal veroorzaakt door de voorafgaande *transpersoonlijke* keuzes van de transpersoonlijke wil van onze ziel. Zij creëerde voor ons omstandigheden die ons levenslot bepaalden.

Maar beschikt de ziel dan wel over een vrije transpersoonlijke wil, waarmee ze voor de persoonlijkheid de juiste omstandigheden creëert? Het antwoord is nee. Op een dieper niveau blijkt ook de transpersoonlijke wil niet op zichzelf te staan. De ziel bestaat immers niet uit eigen vrije wil, maar is het resultaat van een rimpeling in het oorspronkelijke bewustzijn. Ze ontstond doordat het bewustzijn zichzelf bewust wilde worden en daartoe zichzelf in delen splitste, die zich onbewust zijn van hun gemeenschappelijke oorsprong. Dan moet de

logische conclusie zijn dat we ook op het niveau van onze ziel uiteindelijk geen vrijheid bezitten.

Vanuit het perspectief van het universum is het antwoord genuanceerder. In ons bewustwordingsproces gaan wij ons geleidelijk herinneren dat alles wat er is een belichaming is van de grote universele Wil. De zon, de sterren, de planeten, maar ook de moleculen, atomen en subatomaire deeltjes zijn materiële manifestaties van de oorspronkelijke levensenergie. Het besef dringt door dat onze persoonlijkheid dus zelf ook een belichaming van die oorspronkelijke levensenergie, ofwel universele Wil, Brahman, Tao, Allah, Jahweh, of God, moet zijn. Onze essentie blijkt goddelijk en daarmee worden we ontmaskerd als de grote *beweger* zelf. De essentie van wie we zijn is verantwoordelijk voor de rimpeling in de zuivere oceaan van bewustzijn, en dus blijken we zowel onze eigen *predestinator* als *predestinatie* te zijn. We zijn in absolute zin vrij te noemen!

De *beleving* van deze absolute vrijheid verschilt in onze persoonlijkheid echter in de loop van de verschillende wilfasen. Aanvankelijk worden we op het verkeerde spoor gezet. In de loop van de aardse wilfasen bouwt de persoonlijkheid een steeds grotere *illusie* van wilsvrijheid op. Onze *instinctieve wil* ervaren wij zeker niet als vrij. Hij stuurt ons in levensbedreigende situaties, in plaats van dat wij hem bewust in kunnen zetten. Met behulp van de instinctieve wil komen we de eerste fase van ons leven door. De *explorerende wil* voelt al wat vrijer. Door hem verkennen we onze wereld, worden we onafhankelijker en krijgen meer mogelijkheden. De *controlerende wil* geeft ons een gevoel van grip en daarmee van toenemende onafhankelijkheid. Dankzij hem ervaren we controle op de wereld. De *afgeleide wil* doet ons nog meer in onze vrijheid geloven. Onder zijn leiding verbreden we het repertoire waaruit we kunnen kiezen. De *avontuurlijke wil* geeft ons het gevoel dat we ervaringen kunnen opzoeken en voedt de beleving van invloed op ons levenslot. De *competitieve wil* helpt ons prestaties te leveren, successen te boeken en ons materieel onafhankelijk te voelen. De *verbindende wil* helpt ons contacten te onderhouden en daarmee onze gecreëerde persoonlijkheid te bevestigen. We zijn na deze aardse wilfasen op het hoogtepunt van onze illusoire vrijheid gekomen.

Dan komt de ommekeer. De *bevrijdende wil* helpt onze persoonlijkheid voor innerlijke vrijheid te kiezen en vernietigt de restanten van op angst gebaseerde aardse wilfasen. We beseffen plotseling dat we al die jaren in een kooi of *matrix* geleefd hebben, zonder dit te beseffen. We zien in dat vrijheid iets anders

vertegenwoordigt dan we al die tijd gedacht hebben. De *bezielende wil* kan nu door onze persoonlijkheid heen schijnen en ons helpen iets van onszelf op aarde te verwezenlijken. We voelen ons een verlengstuk van iets hogers en brengen ons eigen aandeel in het geheel tot redelijke proporties terug. Ons perspectief op de wilsvrijheid van onze persoonlijkheid wordt steeds genuanceerder. De *accepterende wil* helpt ons om helderheid over ons innerlijke proces te verkrijgen. We zien in dat onze wil tal van transformaties heeft ondergaan en zijn aandacht meerdere malen heeft verlegd. We krijgen in de gaten dat onze wil in tweede instantie minder vrij was dan het zich in eerste instantie liet aanzien. We voelen aan dat wij van bepaalde ervaringen mochten leren. De ervaring van de *transpersoonlijke wil* maakt duidelijk dat het onze ziel was die zelf haar keuzes voor dit aardse leven in deze omstandigheden maakte. Zelfs onze pijn, onze dilemma's en onze moeilijke momenten koos ze zelf! De vrijheid van onze persoonlijkheid wordt vanuit dit perspectief een illusie, maar we voelen ons op zielsniveau vrijer dan we durfden te dromen. De *universele Wil* brengt echter de ultieme wending in onze beleving van de vrije wil. Onze ziel blijkt op haar beurt onderdeel van een grotere drang tot manifestatie. De oorspronkelijke Eenheid is in haar scheppingsdrang uiteen gebarsten en is bezig om zichzelf te verlichten en bewust te worden. Onze ziel is onderdeel van deze Eenheid, niets meer en niets minder. We maken onvermijdelijk en ongewild deel uit van een onpersoonlijke, onbezielde, allesomvattende kosmische dans. Dus is er helemaal geen vrijheid van wil, zelfs niet op zielsniveau. We geven alle illusies op en zijn daardoor in staat het licht te zien. We blijken in essentie zelf de creator en de creatie. We bestaan in absolute Vrijheid.

## Tot slot

Het leven is een dynamisch wilproces. Als counselor kun je cliënten begeleiden in het doorlopen en reflecteren op dit proces. Je kan hen naar een volgende fase begeleiden, of een mate van stagnatie helpen oplossen. Wat niet kan, is de dynamiek van het proces zelf beïnvloeden, of de cliënt bepaalde fasen laten overslaan. De mens heeft simpelweg al deze stadia te doorlopen. Dit vormt een onderdeel van zijn bewustwordingsproces. Hierdoor leert de mens opnieuw de essentie van het universum te verstaan. En door de mens wordt het universum zich opnieuw bewust van zijn essentie. Als coach of counselor kun je wellicht inzien dat wilsvrijheid in de persoonlijkheid uiteindelijk niet bestaat. Maar in de beleving van de cliënt bestaat wilsvrijheid in bepaalde fasen van zijn leven wel degelijk. En dat mag ook. Dit is zelfs onontbeerlijk. Het is aan de coach of counselor om aan te voelen wanneer de cliënt klaar is voor een volgende stap in zijn wilsontwikkeling. De ultieme fase van de wilsontwikkeling voltooit de cliënt op zijn eigen en universele kracht. Daar is de hulp van de coach of counselor niet meer bij nodig. De universele Wil zelf is de beste begeleider is die er bestaat.

## Nawoord

Het schrijven van dit boek was voor mij een intense ontdekkingsreis met steeds nieuwe vergezichten. Voor het eerst in mijn leven stortte ik me op de uitdaging van het schrijven van een boek. De bezielende wil was mijn grootste drijfveer. Het schrijfproces bracht me in alle staten, van intense gelukzaligheid tot grote wanhoop. Meerdere malen dacht ik de Wilcyclus voltooid te hebben, om haar vervolgens toch weer aan te moeten passen, omdat ik tot een nauwkeuriger inzicht in de aard van de Wil dacht te komen. Dat gaf enerzijds voldoening, maar anderzijds ook frustratie. De gedachte ging zelfs een aantal malen door me heen om de handdoek in de ring te gooien. Ik moest me van alle mogelijke wilfasen bedienen om uiteindelijk tot een afronding te kunnen komen. De bezielende wil liet het op dergelijke momenten afweten en mede dankzij een dosis instinctieve wil (er moet toch brood op de plank komen!), afgeleide wil (ik heb tegen iedereen verteld dat het boek eraan zit te komen) en competitieve wil (ik zal ze wel eens wat laten zien), en met de nodige externe hulp kwam het boek tot voltooiing.

Als ik op dit proces terugkijk, dan denk ik dat schrijven idealiter op één grote golf bezielende wil geschiedt. De schrijver wordt dan een *kanaal* voor datgene wat de kosmos hem influistert. Ik heb dat gevoel op een aantal momenten mogen ervaren en dat was magisch. Als ik achteraf de teksten terug lees, kan ik me niet meer voorstellen dat mijn vingers ze geschreven hebben. En in wezen heb ik het boek natuurlijk ook niet zelf geschreven. Alle mensen voor mij die zich met het onderwerp hebben beziggehouden, hebben mij de woorden aangedragen. Ook alle mensen die mij kansen hebben gegeven, geïnspireerd hebben en met mij mee hebben geleefd tijdens dit proces, hebben een steentje bijgedragen. In het bijzonder wil ik daarbij mijn ouders noemen en mijn levenspartner Sabina, een oneindige bron van inspiratie en ondersteuning. Ook was het boek nooit tot stand gekomen zonder onze kinderen, een levende bron van inspiratie op het gebied van de eigenzinnige wil.

Rest mij nog de lezer van harte uit te nodigen om te reageren op dit boek. Vragen, opmerkingen of reacties kunt U sturen naar [ruud@zielevonk.nl](mailto:ruud@zielevonk.nl). Ook kan ik iedereen aanraden het sprookje uit het eerste hoofdstuk nog eens te lezen. Ongetwijfeld zullen de verschillende wilfasen er nu in herkend worden.

Ruud van Rijsingen

## Bibliografie

- Assagioli, Roberto, 1981, *Over de wil-sturend mechanisme in menselijk handelen*.
- Augustinus, Aurelius, 2001, *Augustinus en Orosius*.
- Arntz, W., 2006, *What the bleep do we (k)now?*
- Chandrashekhara Bharati, 1957, *Dialogues with the Guru*.
- Capra, Fritjof, 1983, *De tao van fysica*.
- Dennett, Daniel C., 2007, *De evolutie van de vrije wil*.
- Epictetus, 2003, *Encheiridion*.
- Frankl, Victor, 1995, *De zin van het bestaan*.
- Freud, Sigmund, 2009, *Het Onbewuste.-,1929, die Traumdeutung*.
- Heisenberg, Werner, 2001, *Der Teil und das Ganze*.
- Kane, Robert, 1996, *The Significance of Free Will*. -, 1999, *Responsibility, Luck and Chance: Reflections on Free Will and Indeterminism* (Journal of Philosophy).
- Kant, Immanuel, 2004, *Kritiek van de zuivere rede*.
- Khan, Inhyat, 1991, *De mens meester van zijn lot*.
- Lamme, Victor, 2010, *De vrije wil bestaat niet*.
- Langenkamp, Frans, 2004, *Vrije wil en voorbestemming*.
- Laplace, Pierre-Simon, 1951, *A philosophical Essay on Probabilities*.
- Libet, Benjamin, 1985, *Unconscious cerebral initiative and the role of conscious will in voluntary action*. (Behavioral and Brain Sciences). -, 1999, *Do We Have Free Will?*
- Luther, Martin, 1957, *On the Bondage of the Will*.
- May, Rollo, 1986, *Liefde & Wil*.
- Maslow, Abraham, 1943, *A Theory of Human Motivation*.
- Newton, Isaac, 1995, *The Principia*.
- Patel, Mansukh, *Vrijheid volgens de Bhagavad Gita*.
- Sartre, Jean Paul, 1946, *Het existentialisme is een humanisme*.
- Schopenhauer, Arthur, 1995, *De wereld als wil en voorstelling.-, 1989, Vrijheid van de wil.-, 1999, Prize Essay on the Freedom of the Will*.
- Sri Aurobindo, 1948, *The Synthesis of Yoga*.
- Wegner, Daniel, 2002, *The Illusion of Conscious Will*.
- Wolf, Fred Alan, 2000, *Mind into matter*.
- Yalom, Irvin, 1978, *Existential Psychotherapy*.



## Over de auteur

Ruud van Rijsingen werd op 28 november 1977 geboren in Zwolle. Zijn jeugd bracht hij door in het Overijsselse Dedemsvaart en het Brabantse Uden. Daarna verhuisde hij naar Tilburg om daar Economie te gaan studeren. Een carrière in de financiële dienstverlening was een logisch vervolg. Een korte periode in Londen, het hart van de Europese financiële wereld, werd gevolgd door een terugkeer naar Nederland en een zevenjarig dienstverband bij ING. Hij leerde hier vooral dat hij zelf geen bankier was én dat bankiers op hun beurt weinig tot niets over de essentie van ons geldsysteem begrijpen. Het leidde ook tot het gevoel dat hij ergens de verkeerde afslag had genomen. Met terugwerkende kracht heeft ook deze periode zijn betekenis gekregen. Ruud kreeg, na duidelijk te hebben gemaakt zich geen bankier te voelen, bij ING de kans enkele meer mensgerichte functies te bekleden. Hierdoor, en dankzij een leerzame periode aan de Academie voor Integrale Menswetenschappen te Utrecht, leerde hij langzaam in te zien wat hij werkelijk te doen heeft. Zichzelf zijn, en waar mogelijk ook anderen hiertoe te inspireren. In een toekomstbeeld zag hij zichzelf met een groep mensen naar de Waddeneilanden trekken op zoek naar het wezenlijke in zichzelf. Daarop besloot Ruud in 2008 voor zichzelf te starten met zijn *Menselijke Vennootschap* Zielevonk en is de *Inspiratiereis* een beproefd concept geworden, waarbij regelmatig met een groep deelnemers Terschelling wordt aangedaan. Daarnaast richt Ruud zich op het organiseren van workshops op het snijvlak van psychologie en spiritualiteit. Ook begeleidt hij individuen met levens- of loopbaanvraagstukken. Dit geschiedt onder andere vanuit een gezondheidscentrum in samenwerking met een aantal huisartsen, waardoor hij meer inzicht heeft gekregen in de relatie tussen lichaam en psyche en de taal van de reguliere hulpverlening beter is gaan verstaan. Hij woont en werkt inmiddels vanuit Rotterdam, waar hij samen met Sabina zorg draagt voor een gezin met vier kinderen. Uit de ervaringen in zijn eigen leven en dat van zijn cliënten mocht uiteindelijk de Wilcyclus ontstaan.