

# Het Mysterie van de Wil

Onze wil. Ze is niet te vinden, of aan te wijzen in het menselijk lichaam. Niet op te sporen in het brein. Maar toch weet iedereen wat ermee bedoeld wordt. Als je iets heel graag wil, doe je er als vanzelf je best voor. Je ervaart een enorme drive. Je aandacht wordt volledig door je doel in beslag genomen. Wat een energie komt er in je vrij! Net zo lang tot je hebt bereikt wat je wil. Of totdat je opbrandt, want dat is een bijkomend risico.

‘Een sterke wil bezitten’, ‘waar een wil is, is een weg’; in onze taal bestaan er talloze verwijzingen naar de wil, doorgaans met een positieve connotatie. Een sterke wil is in onze samenleving een benijdenswaardige eigenschap. Mensen met een sterke wil maken zelf iets van het leven, zelfs onder moeilijke omstandigheden. Eén en ander suggereert dat er tussen mensen onderling verschillen bestaan ten aanzien van hun wilskracht. Maar wilskracht laat zich niet eenvoudig meten, zoals bijvoorbeeld het ijzergehalte in ons bloed, of te scannen, zoals onze hersenactiviteit. We moeten het wat de wilskracht betreft doen met indirecte waarneming. We zien mensen zich inspannen op school, op de sportvereniging, op het werk. Anderen zien we de kantjes ervan aflopen. Doorgaans kan de eerste groep op meer sympathie rekenen.

Ik heb me in de afgelopen jaren regelmatig bezig gehouden met dit boeiende fenomeen. Wat is de wil nou eigenlijk? Welke functie heeft ze in ons dagelijks leven? En zijn we als mens vrij in ons willen? Vragen die zich niet eenvoudig laten beantwoorden. Ik merk mijn wil vooral op in het volbrengen van zaken die toewijding vragen, zoals het voltooien van een opleiding of het volbrengen van een sportprestatie. Ook ervaar ik mijn wil in de keuze voor een vakantiebestemming, of het bepalen van de wijze waarop ik naar mijn werk reis. Soms merk ik dat mijn wil botst met de wil van een ander. Ik wil dat mijn zoontje meegaat naar huis, terwijl hij nog een keer van de glijbaan wil. Ik ervaar dat mijn wil me soms dingen laat najagen, die me enige tijd later nauwelijks meer interesseren. In een bepaalde fase van mijn leven wil ik avontuur, en in een andere fase juist zekerheid. Soms wil ik contact met anderen, op andere momenten juist rust. Ik denk mijzelf een beetje te kennen, maar heb in wezen geen flauw idee wat ik morgen ga willen. Mijn wil lijkt vooral wispelturig en ongrijpbaar.

Na wat gepeins kwam ik tot de conclusie dat ik diep van binnen een ding altijd wel gewild moet hebben: *leven*. De wil om te leven maakte dat ik als baby instinctief begon te schreeuwen als ik honger kreeg. De wil om te leven maakte dat ik bleef proberen om de kust te bereiken toen ik in zee dreigde te verdrinken. De wil om te leven maakt dat ik op dit moment adem. Ongelofelijk wat een energie de mens ieder moment spendeert om simpelweg in leven te blijven. En niet alleen de mens, de wil om te leven manifesteert zich in alle organismen. Toen ik daar een tijdje bij stilstond kwam ik tot de hypothese dat de wil die wij in onszelf ervaren, in feite energie betreft die ons voortbeweegt om in leven te blijven. Deze *levensenergie* zet ons aan om voedsel te vergaren, huisvesting te realiseren, ons voort te planten en voor onze gezondheid te zorgen. Ze komt tot uitdrukking in de oneindige creativiteit en vindingrijkheid van de verschillende organismen om het leven op aarde te beleven.

De term levensenergie is in het Oosten van deze aardkloot veel gangbaarder dan in het Westen. Volgens de yogatraditie stroomt de levensenergie (*prana*) idealiter vrij door de mens en staat ze tot onze beschikking om ons volledige potentieel te realiseren. Dit volledige potentieel verwijst naar een staat waarin de mens haar eigen voortbestaan op een gelukkige, creatieve en liefdevolle wijze met haar omgeving weet te bereiken. Kijkend om ons heen moeten we constateren dat deze staat helaas zelden door de mens gerealiseerd wordt. We verzieken de aarde en een groot gedeelte van de mensheid is vermoeid, neerslachtig en kan nauwelijks functioneren zonder alcohol, drugs of anti-depressiva.

In de Oosterse tradities heeft men een verklaring voor onze huidige toestand. Fysieke en psychologische trauma's kunnen de stroming van de levensenergie gaandeweg blokkeren. Dit zou kunnen verklaren waardoor kinderen doorgaans nog bruisen van (levens)energie, terwijl volwassenen over het algemeen eerder klagen over een gebrek eraan. Zij hebben in de loop van hun leven vaker bloot gestaan aan negatieve ervaringen en dit heeft op enige wijze tot blokkades geleid. Onze wil, of onze levensenergie, kan verstoord raken door dingen die we meemaken tijdens ons leven, en voor wie gelooft in reïncarnatie, wellicht in vorige levens. De wil tot leven sublimeert in een overlevings-wil. Hoe gaat dit proces in zijn werk?

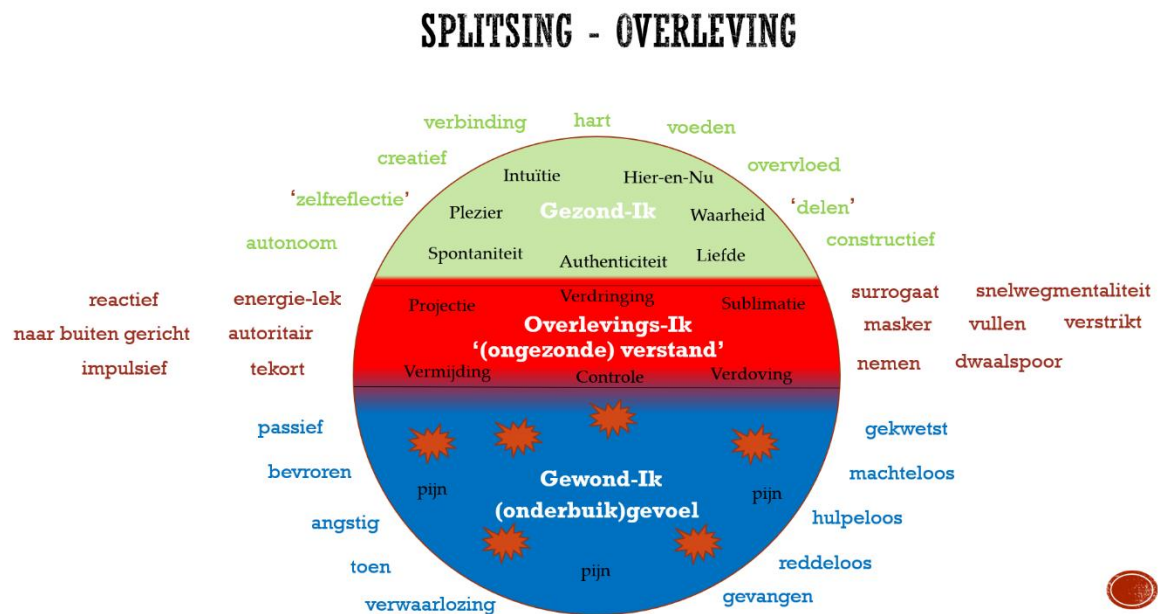
Stel je bent een blij en vrolijk kind. Je wil rennen, springen, schreeuwen en ravotten. De levensenergie giert door je heen en stuwt je voort. Maar er zijn volwassenen, die deze explosie van levensenergie wat minder kunnen waarderen. Zij kijken je boos aan en na een paar waarschuwingen wordt je op de gang geplaatst. Je snapt er niets van. Wat doe je nu verkeerd? Je bent boos en verdrietig. Je trekt de conclusie dat er iets niet goed aan je is. Wat een naar gevoel. Je gaat je best doen om dit gevoel nooit meer te hoeven voelen. Je levensenergie wordt voortaan -onbewust- voor een deel aangewend om anderen te behagen en jezelf in toom te houden.

Stel je bent een mooi meisje. Je merkt dat jongens je leuk vinden en vindt het heerlijk om met ze te dansen. Je geniet intens van de energie die door je lijf stroomt. Plotseling begint een jongen je aan te raken. Hé, maar dat is niet wat je wil. Maar het is al te laat. Wat een nare ervaring. Je besluit dat je dit nooit meer wil meemaken. Je levensenergie wordt voortaan -onbewust- voor een deel aangewend om je vrouwelijkheid te maskeren, mannen van je af te duwen en daarmee zaken onder controle te houden.

Bovenstaande gebeurtenissen raken ons in onze kern. Voor een kind is afwijzing door volwassenen een intens pijnlijke en bedreigende situatie. Stel dat je ouders niet meer voor je willen zorgen? Deze gedachte voelt werkelijk levensbedreigend voor een kind. Het meisje dat ervaart dat een jongen haar grenzen overschrijdt wordt evenzeer pijn en angst bevangen. De situatie voelt voor haar als levensbedreigend. In beide gevallen is het gevolg dat een gedeelte van de vrije levensenergie, dat zich richtte op een bestaan in harmonie met de omgeving, zich omvormt tot een reactieve energie, uitsluitend gericht op het eigen overleven en het vermijden van angst en pijn.

In onze oer-staat zijn we heel en verbonden. Doordat onze omgeving (lees: onze ouders/opvoeders/familieleden/ docenten/ vrienden, etc) niet consequent op ons afgestemd blijkt en daardoor niet altijd weet in te spelen op onze oer-behoeften ten aanzien van verbinding en autonomie, wordt het oorspronkelijke eenheidsbewustzijn verstoord. Pijn en angstgolven infiltreren ons bewustzijn. Als deze pijn en emotie niet ontladen kan worden -omdat de omgeving hiervoor ontbreekt- zijn we op onszelf aangewezen. De psyche gaat zich splitsen in een Gezond-Ik,

Overlevings-Ik en een Gewond-Ik. Het Overlevings-Ik beschermt het Gezonde-Ik tegen de pijn die voortaan is bevroren in het Gewonde-Ik:



Deze Ik-splitsing heeft gevolgen voor het functioneren van onze (Oer)Wil. De (Oer)Wil die vrijuit door ons heen stroomde, verdicht zich op momenten dat wij (doods)angst ervaren tot een (Instinctieve) Wil, die vecht- vlucht of vriesreacties activeert. Hierdoor kunnen we als individu blijven voortbestaan en beteugelen we voorlopig de (doods)angst, die ver weg in ons onderbewustzijn wordt verborgen. Maar echt weg is ze natuurlijk niet. De doodsangst sublimiert in verschillende van haar afgeleide angsten, die zich vroeg of laat alsnog aan ons opdringen. Om deze angsten letterlijk en figuurlijk het hoofd te bieden, ontwikkelen we verschillende van de Instinctieve Wil afgeleide Mentale, Ontwortelde, Willetjes. Deze Ontwortelde Willetjes laten ons bijvoorbeeld heel hard werken om de beste te zijn, waardering te oogsten, contacten te leggen, kennis te vergaren en controle te behouden. Door de inspanningen van al deze Ontwortelde Willetjes bouwen we in de loop van ons leven een vernuftige *identiteit* op. Daarmee houden we onze angsten op afstand en dat verschaft, in ieder geval aan de oppervlakte, rust.



Onder de oppervlakte ziet dat er heel anders uit. De Mentale, Ontwortelde Willetjes ontstaan in ons hoofd en ontberen een connectie met het hart. Hierdoor zijn ze per definitie uit balans. We slaan door in de richting van ons streven naar Autonomie/Zelfbehoud, ofwel we slaan door in de richting van Symbiose/Aanpassing aan onze omgeving. We zijn ondertussen de connectie met onze oorspronkelijke (Oer)Wil kwijt. Onze verschillende Ontwortelde Willetjes voeren oorlog met elkaar en met de Ontwortelde Willetjes van Anderen, in een poging ons zelf te handhaven. Onbewust zijn we constant aan het strijden. De oorlog put ons fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel uit. We verliezen onze levensenergie aan reactief gedrag en de accu wordt zelden opgeladen. Doorgaans is hier sprake van een zeer geleidelijk proces waar we ons als mens nauwelijks bewust van zijn. Pas in een vergevorderd stadium merken we de noodsignalen van onze psyche en ons lichaam op. Voor die tijd zijn we hoogstens wat vaker ziek, voelen ons futloos, of ervaren onszelf simpelweg niet helemaal gelukkig. Maar dat hoort bij het leven, nemen we aan.



In mijn optiek hoort dit echter helemaal niet bij het leven. In onze natuurlijke (oer)staat zijn we vitaal, gezond, gelukkig en doen we precies wat we willen. Dit alles in harmonie met onze omgeving. Door de langdurige staat van beleg zijn we deze natuurlijke toestand allang uit het oog verloren. In mijn praktijk zie ik de langjarige gevolgen van de oorlog in onszelf, en met onze omgeving, iedere dag voorbij komen. Burn-out, depressief, fobisch, of psychosomatisch, de uiteindelijke aandoeningen verschillen, afhankelijk van de gehanteerde verdedigingsstrategie, maar zijn in wezen terug te voeren tot hetzelfde conflict.

Een mens die is opgebrand, zich depressief of angstig voelt, of lijdt aan onverklaarbare lichamelijke klachten, is niet te benijden. Ondanks alle inspanningen die zijn gedaan wordt zijn voortbestaan opnieuw bedreigd. Het Overlevings Ik functioneert niet meer. De onderdrukte (doods)angst komt alsnog aan de oppervlakte. De mens kan hier intens onder lijden. Toch vertegenwoordigt de plotselinge crisis ook een kans. Een kans om de verloren levensenergie weer terug te winnen en in contact te komen met de eigen (Oer)Wil. In mijn beleving ligt hier de voornaamste taak van de therapeut of counselor. Als je erin slaagt om de cliënt in crisis te begeleiden door zijn angst, zal hij in contact komen met zijn oorspronkelijke behoeften (Verbinding en Autonomie) en kan de levensenergie zich ontspannen en hergroeperen. De levensenergie hoeft zich niet langer reactief te richten op het eigen (voort)bestaan. Het is de taak van de counselor om de cliënt te helpen diens natuurlijke Autonomie en Verbinding met zijn omgeving te realiseren, in plaats van op deze op wilskracht te veroveren.

Daartoe staan verschillende effectieve interventies uit de reguliere therapeutische stromingen tot onze beschikking (o.a. de *Cognitieve Gedragstherapie*, *Acceptance & Commitment Therapy*,

*Mindfulness Based Cognitive Therapy en Traumatherapie / EMDR*). Daarenboven put ik zelf ook graag uit alternatieve benaderingen die tot doel hebben om de levensenergie van de cliënt te bevrijden (*Bio-Energetica, Somatic Experience, Voice-Dialogue, Yoga, Holotropisch Ademwerk, (Klankschaal)Massage, Sjamanistische Rituelen en Plantmedicijnen*).

Welke interventie ook gebruikt wordt, uiteindelijk is het verenigen van de versplinterde (Oer)Wil het doel. En de mens die zich verbonden weet met zijn eigen (Oer)Wil, is van nature weer in lijn met de Wil van het Universum. We ervaren deze connectie als een staat van *flow*. Alles gaat als vanzelf, we bewegen zonder dat we moe worden, we tappen uit de onbeperkte levensenergie. In de flow leven we onze volledige potentie in een creatieve en harmonieuze uitwisseling met onze omgeving. Want uiteindelijk kan niets op zichzelf voortbestaan. We zijn onderling afhankelijk. De lichaamscellen die vanuit dit principe opereren zijn niet voor niets gezond, de cellen die de eigen overleving voorop stellen zijn kankercellen, en vernietigen uiteindelijk het leven.

In mijn tweede versie van het boek **Zo Vrij Als Ik Wil?** worden bovenstaande principes verder uitgewerkt. Het boek gidst de lezer door het rijke landschap van onze wil en laat hem kennis maken met haar verschillende verschijningsvormen. Voor opvoeders en hulpverleners is het boek extra interessant omdat het de verscheidenheid aan complexe interventievormen terugbrengt tot haar essentie, het stimuleren van een gezonde wilsontwikkeling.

Voor de mens die minder van lezen houdt heb ik de Wil ook tot leven gewekt in een aantal webinars. In beeld en geluid kun je de door mij gelegde WilPuzzel tot je nemen.

Als de Wil je raakt en roept, aarzel niet en neem contact op!

Ruud van Rijsingen