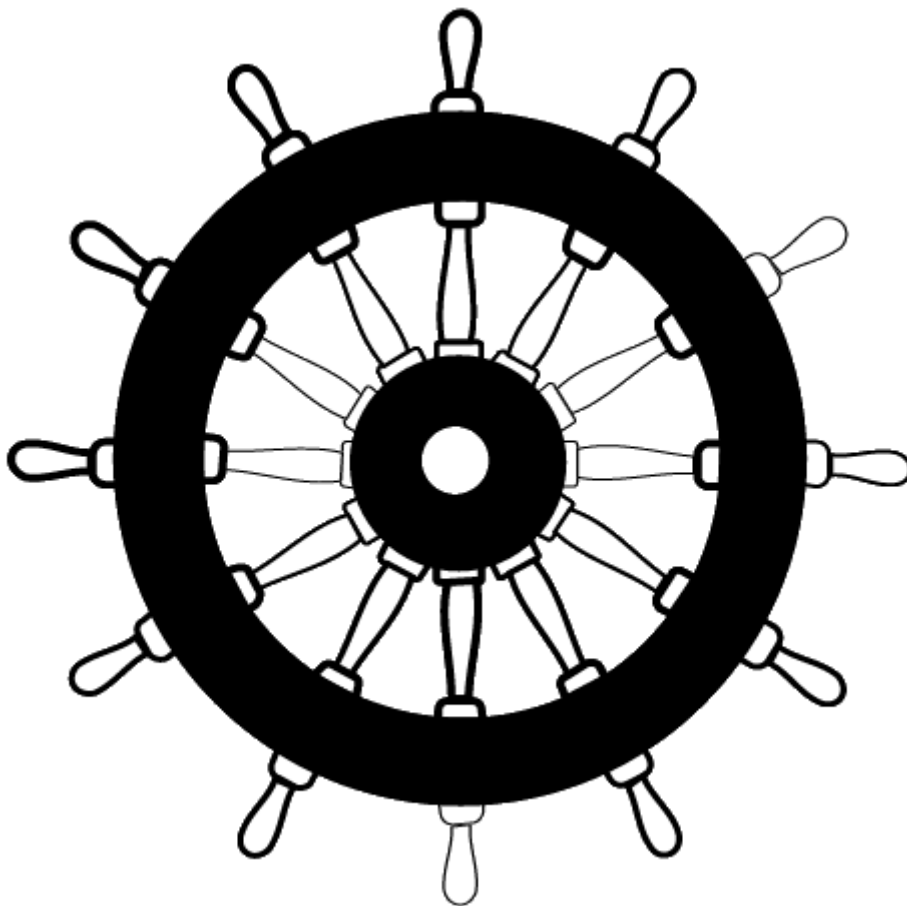


GEEN STUUR, TOCH VRIJ



over de wil in relatie tot hechting en vrijheid

CHRISTIEN KLOOSTERBOER

Juist omdat de wil mij het sterkst de illusie geeft dat ik als een persoon besta, wil ik deze geheimzinnige kracht onderzoeken. Wat doet het willen in mij en in anderen? Wanneer is er sprake van een vrije wil, als deze überhaupt bestaat? In welke conditie bevindt het willen zich en hoe is dit gegroeid in het leven? Ook als het waar zou zijn dat ik de wil nooit aanstuur, blijft de kwaliteit van de wil bepalend voor de kwaliteit van mijn leven. In het leven van alle dag kan ik niet om het willen heen als richtinggevende kracht.

De wil in werking

Zodra ik iets heel sterk wil, is mijn gehele aanwezigheid gericht op een speciaal doel. Ik kom tot actie en kan dan zelfs het hoofd bieden aan dat wat tegen mijn wil ingaat. Ik wil iets verwerven of een kwaliteit of vaardigheid versterken. Ik kan me hierbij richten op iets dat onmiddellijk voorhanden is, iets wat ik nu zie, hoor of ruik. Maar het kan ook gaan om iets dat ver in de toekomst ligt, of ver buiten mijn horizon. Meestal gaat het om mijn belangen, maar soms gaat alle aandacht uit naar het welzijn van anderen, van een geliefd persoon, van dieren, enz. Soms is dat belangrijker dan mijn onmiddellijke welbevinden.

Op dit moment wil ik een ingewikkeld proces in mijzelf onderzoeken, het domein waar de wil vandaan komt. Ik stel mezelf vragen: "Hoe werkt de wil? Stuur ik hem zelf aan?"

Hoe krachtiger de wil zich in mij kenbaar maakt, hoe natuurlijker het voor me is om in de ik-vorm te spreken. Haast in één adem komt het bezittelijk voornaamwoord erbij. Dan gaat het over mijn wil versus jouw wil. Wilskracht heeft een bundelende werking. Alle aandacht wordt gefocust, zodanig dat ik mijzelf als zeer aanwezig ervaar. Vanuit die krachtige aanwezigheid komt de energie om het handelen te richten op het bereiken van mijn doelen. Een krachtige wil geeft mij de indruk dat ik mijn wil aanstuur.

Wilskwaliteit

De wil is in het alledaagse leven niet één pot nat. Het maakt nogal wat uit of hij krachtig stroomt, opzwelt tot een nietsontziende controlerende kracht, of inkrimpt tot een nauwelijks voelbare impuls.

Bij een gezonde en krachtige wil heb ik het prettige gevoel dat ik volop in het leven sta en het stuur in handen heb. Mijn wil kan bergen verzetten als hij voluit stroomt, terwijl ik in contact sta met alles wat er gebeurt. De aandacht schakelt soepel tussen sensaties binnen mij en gebeurtenissen in mijn omgeving, zonder mijn doel uit het oog te verliezen. Het voelt als een levendig geheel waarin ik vrij beweeg. De wil die in contact staat met mezelf en met de wereld om me heen lijkt de vrije wil te zijn.

Als mijn wil te krachtig is, wordt hij verbeten en ongezond. Dan ga ik desnoods over lijken. Ik lijk te sturen, maar feitelijk is er een enorme stuwkracht die alles overneemt. De mensen die mijn doelen in de weg staan beleef ik als lastige objecten. Ik ervaar ook geen contact met anderen in mijn nabijheid, omdat mijn wilskracht alle ruimte inneemt. Zo is de wereld van mij afgesplitst. Als ik de tijd en rust zou nemen om goed naar mezelf te kijken, zou ik mijn gejaagde ademhaling opmerken en de nerveuze spanning in mijn lijf. Deze toestand voelt alles behalve vrij.

Maar mijn wil kan ook verlamd raken. Er komt geen enkele impuls op, ik weet niet wat ik wil, het is mij om het even. Op dergelijke momenten voel ik mijn aanwezigheid nauwelijks. Ik ben meer als een blaadje dat in de wind dwarrelt. Soms is dat vredig. Maar vaak voelt het onplezierig: het leven is leeg en dof. Of juist levensgevaarlijk en overweldigend. Eigenlijk ben ik zo gekrompen, dat alleen mijn omgeving is overgebleven. Dat wat ik mezelf noem heeft zich teruggetrokken, is afgesplitst. Toch heb ik hier nog weet van. Ik moet er nog wel zijn. Hoe kan ik anders weten dat ik

bijna ben weggevaagd? Met een knagend gevoel besef ik dat ik iets mis: mijn oude vertrouwde gevoel van aanwezigheid.

Eigenlijk is er pas een probleem als de wil niet vrij stroomt, als hij verlamd of verbeterd is. Het leven van alle dag dwingt mij om te kijken naar de stagnaties die zich voordoen. Het willen blijkt te worden beïnvloed door miljarden conditioneringen. De psychologie levert mij via hechtingstheorieën inzichten op die mij helpen om de werking van de wil beter te verstaan onder optimale en belemmerende omstandigheden.

Ik stel voor om terug te gaan in de tijd naar de ontstaansgrond van het willen.

de wil die zichzelf doet

In den beginne

Zodra ze wakker is valt het pasgeborene kindje samen met een oceaan van ervaringen. Een stem die eerst door water resoneerde, krijgt nu de klanken en buigingen met de scherpte van geluiden in ijle lucht. De eerste ritmen vormen zich en geven herkenning. Gebaren worden vertrouwd. Zachte ogen weerspiegelen aanwezigheid, mimiek wordt ingedronken, net zoals de moedermelk. De pasgeborene neemt de wereld waar als gevoelde uitstraling. Haar eigen aanwezigheid is voor haar niet te onderscheiden van haar omgeving.

Toch heeft ze al snel weet van verschillen. Haar lijf blijkt voor haar iets anders te zijn dan de huid en handen van haar moeder.

Het voelen van intenties is haar eerste taal. Ogen, stemmen en geuren vertellen haar wanneer iets plezierigs, iets onverschilligs of iets afgrijselijks plaatsvindt. Met haar lijf “weet” ze of het klopt, of het bij elkaar past. Als de stem die ze hoort niet klopt bij de mimiek in haar blikveld en niet bij de sensaties in haar lijfje, komt een ervaring van verwarring op. Dan wordt de stroom verbroken die voelt als eenheid. Gespannen en afkeurende ogen werpen haar in een angstige ervaring. Er moet iets akelig zijn. Voor de pasgeborene moet zij zelf akelig zijn. Zij bestaat immers niet los van de ontvangen indrukken. Via de ogen van haar omgeving ontstaat zij ongemerkt als een object, een beeld dat is gekoppeld aan de blikken van goedkeuring en afkeuring uit haar vroege omgeving. Later draagt zij dat object in zich mee als een sluimerende herinnering op de achtergrond. Nog veel later sluipt het binnen in de beeldengalerij die voortdurend wordt gekoppeld aan het woordje **ik**.

Veilige hechting

Vanaf de eerste ademhaling dringt de wil met grote urgentie aan op leniging van nood en op vervulling van behoeften. Het is soms een kwestie van leven of dood. Zodra de baby haar blik kan focussen, moeten fijne ervaringen naar haar toekomen. Dat wat niet prettig is moet worden verwijderd. Huilen staat tot haar beschikking om aan te geven wat niet passend is, een volmaakt instrument bij haar volkomen afhankelijkheid. Haar gehuil zorgt ervoor dat voetstappen naderen en dat handen haar uit haar benarde situatie optillen. Volwassenen om haar heen kunnen het niet verdragen dat haar gehuil voortduurt. Zo zorgt haar alarmsirene ervoor dat zij overleeft en krijgt wat zij nodig heeft.

Terwijl de ouders erop gericht zijn de behoeften van hun kindje te verstaan, is de baby zelf ook gericht op het opvangen van intenties bij de ouders.

Tijdens haar groeispuurt en bij de toename van haar vaardigheden, merkt de baby dat dingen een eigen leven leiden en dat niet altijd gebeurt wat zij wil. Talloze wrijvingen en botsingen werken in op de stroom van behoeften in haar. Het willen wordt hierdoor omgebogen. Soms moet een pauze worden ingelast om af te stemmen op mogelijkheden van het moment. Het is niet altijd prettig, maar zo ontstaat wel besef van nu en later, van hier en daar en van binnen en buiten. Reacties om haar heen maken haar duidelijk dat een ander kindje geen bal is maar zichtbaar ook intenties kan voelen. De hond en de poes bewegen langs haar heen, elk vervuld van eigen wezenlijkheid. Alles

heeft een eigen uitstraling en ritme, alles is net weer anders en toch bij elkaar passend. Dat maakt het leven tot een groot avontuur.

Als zij zelf gaat bewegen en zich kan verplaatsen, opent de ruimte zich terwijl zij kruipend de omgeving verkent. Zodra zij zich opricht wordt de ruimte in en rond haar lijf weer anders. Alles in haar stuurt erop aan om zich balancerend omhoog te richten en te genieten van haar triomf, weerspiegeld door aanmoedigingskreten. De vreugde over het veroveren van de ruimte krijgt glans in het contactveld waarvan zij het middelpunt is.

Tijdens de peutertijd maakt de wil een enorme groei door in kracht en in reikwijdte. Behoeften ontwikkelen zich zeer divers naarmate vermogens toenemen. Door haar omgeving wordt het kind altijd al gezien als een persoontje dat handelt vanuit een eigen wil. Maar nu ontdekt zij haar wil als een kracht van haarzelf. Woorden, intonaties en gezichtsuitdrukkingen van de ouders worden in haar geheugen gekoppeld aan haar handelingen. Afwijzende reacties op haar wil worden door haar niet alleen opgevat als een afwijzing van wat zij doet, maar ook als een afwijzing van haarzelf. In haar geheugen ontstaat een zelfbeeld dat is gekoppeld aan ervaringen van eigen competentie. Maar er ontstaat ook een schaduwbeeld als er veelvuldig sprake is geweest van negeren, afkeuring en verlating. Voortaan is de wil erop gericht het positieve beeld heel te houden met dezelfde urgentie als waarmee lijfsbehoud wordt nagestreefd. Krenking van het zelfbeeld weegt haast nog zwaarder dan beschadiging van het lichaam.

Voor het eerst maakt het kind gebruik van woorden om aan te geven wat het wil. Het ontdekt dat het via woorden kan spelen met de werkelijkheid. De letterlijke dingen worden aangevuld door een virtuele wereld van denkbeelden en begrippen. Fantasie en werkelijkheid raken eerst innig verstrengeld en drijven later weer uit elkaar.

Als baby merkte zij via een op haar afgestemde intonatie en lichaamstaal dat zij werd verstaan. Nu is er een nieuwe dimensie aan toegevoegd. De woorden van de volwassenen waar zij van afhankelijk is moeten ook kloppen bij haar belevingswereld. Op deze wijze ervaart zij dat haar binnenwereld in verbinding staat met haar omgeving. Als haar gevoelens en gedachten voldoende bekend zijn bij haar ouders, kan zij op haar beurt begrijpen wie zij is en wat er in anderen omgaat. Zij beleeft zichzelf als een wezen dat anders is dan de anderen maar toch gedragen wordt in een onderstroom van contact.

Als meestal gebeurt waar haar stuwkracht toe aanzet, raakt de wereld vertrouwd. Als haar ontdekkingen voldoende zijn herkend en aangemoedigd, kan zij voor haar hele leven op haar eigen wil vertrouwen. Haar zelfbeeld is geworteld in de overtuiging dat de wereld goed is en dat zij daarvan het waardige middelpunt is. Alleen zijn hoeft geen verlating te betekenen. De ruimte is voldoende veilig en uitdagend, ook als zij van omgeving verandert. Er ontstaat balans in het verstaan van haar eigen binnenwereld en van de bedoelingen en gevoelens van anderen om haar heen. Zij is en blijft een door het leven bewoonde werkelijkheid die haar naam draagt. Als zij talloze keren is aangemoedigd en herkend als sturend ik, wordt de persoon die zij denkt te zijn een onbetwistbaar uitgangspunt.

Onveilige hechting

Een baby vraagt om voortdurende afstemming op haar behoeften. Worden ze verstaan en soepel beantwoord? Of vormen ze een bedreiging voor de veiligheid en autonomie van haar ouders? Misschien schrikken ze van de heftigheid van de behoeften van hun kindje. Zodra de baby er is herleeft het script van hun eigen vroege jeugd, vaak zonder dat de ouders daar op bedacht zijn. Hun eigen innerlijke onveiligheid roert zich. Als er stress is in de omstandigheden van het jonge gezin, kunnen onderlinge ritmen verstoord raken. Afwijkingen bij het kind overvragen soms de vermogens van ouders om zich op hun baby af te stemmen.

Voor de baby zelf is de omringende werkelijkheid vanzelfsprekend, ook als deze niet uitnodigend of gewelddadig is. Haar ritmen, haar structuren vormen zich in en door de omgeving.

Als de roep om aandacht niet wordt gehoord, verdwijnt dit verlangen, buigt het om in een andere richting of blaast het zich op tot agressief gedrag waar de ouders niet omheen kunnen. Te heftige emoties worden geblokkeerd en in de gegeven omstandigheden wordt er het beste van gemaakt, zodat bepaalde ontwikkelingen door kunnen gaan.

Veilige en onveilige hechting zijn relatieve begrippen. Er zijn diverse mengvormen en gradaties. Bij een ongunstige start kan de wil zich later misschien richten op het leveren van goede leerprestaties op school, als dit kanaal voor ontwikkeling open staat. Als zij uitblinkt in sport, creativiteit of leren, wordt haar aanwezigheid opgemerkt en ervaart zij dat zij zich onderscheidt, gevoed door aandacht. Zij heeft er echter een vaag besef van dat die prettige ervaring maar even duurt. Haar wil richt zich op het bereiken van uitzonderlijke momenten waarop de glans wordt hersteld, hopen op een blijvende schittering. Onrustig richt zij zich op nieuwe doelen. Als zij stil valt droogt de sensatie op een levend middelpunt te zijn. Een treurige schaduw treedt op de voorgrond: het ondraaglijke vermoeden dat er niet van haar wordt gehouden zoals zij echt is.

De verlamde wil

een voorbeeld:

De strakke gezichtsuitdrukking van de moeder tijdens het voeden vormt een ondoordringbaar schild voor de baby. De moeder kijkt gespannen, haar ogen schieten onrustig heen en weer, ze luistert angstig naar het krijsen van haar iets oudere kind, een zoon die ernstig ziek is. Een zwaar gevoel hangt om haar lichaam. Ze kan zich door stress niet zo goed afstemmen op dit nieuwe meisje, omdat ze boordevol zorgen zit over haar zoontje. Regelmatig moet ze voor en met hem naar het ziekenhuis. Dat geeft gebroken nachten. Haar man probeert thuis de andere kinderen op te vangen en het gezin draaiend te houden. Zo nu en dan springen familieleden bij in deze periode van nood en onzekerheid. De berichten zijn niet gunstig, de doktoren stellen steeds weer nieuwe onderzoeken voor. Dat deze nieuwe baby gekomen is terwijl ze voor het leven van haar zoontje moet vechten, is een zware belasting.

Het kleine meisje past zich aan. Ze leest de stemming van haar moeder en glimlacht lief naar haar. Dit helpt haar moeder om een beetje te ontspannen. Gelukkig is deze baby gemakkelijk, dat is een troost voor de overbelaste ouders. Toch verdwijnen bepaalde behoeften van de baby ongemerkt naar de achtergrond. Haar verlangen naar aandacht gaat ondergronds zonder dat iemand dit in de gaten heeft. De pijn over het gemis van afstemming op haar wordt opgeslagen in haar prille brein. Ze leert al jong op te merken wat haar ouders nodig hebben en wordt later een kampioene in de afstemming op anderen.

Als ze groter wordt registreert ze in iedere situatie of haar experimenten welkom zijn. Een klein gebaar van afwijzing of afkeuring kan al voldoende zijn om te stoppen. Ze weet bijvoorbeeld bliksemsnel dat verf door de volwassenen om haar heen verbonden wordt met lastig en vies geklieder. Voor dergelijke experimenten is weinig ruimte vanwege de eis dat het huis smetteloos moet blijven. Als ze het materiaal laat liggen, is er niets aan de hand. Later is het voor haar vanzelfsprekend dat creativiteit haar niet ligt. Ze is zich er niet van bewust dat een sterke wil voor haar is gekoppeld aan angst voor afwijzing en verlating. Zodra het willen in haar opkomt ervaart ze deze onderstroom van angst die ertoe bijdraagt dat haar wil niet doordringt tot haar bewuste aandacht. Heel diep van binnen weet ze dat haar behoeften niet welkom zijn. Dus laat haar wil zich amper zien. Ook niet aan haarzelf. Het is voor haar vanzelfsprekend dat anderen voorgaan. Jaren later weet ze zich geen raad met een compliment of een onverwachte blijk van waardering. Dan kijkt ze achter zich, omdat het voor haar niet vanzelfsprekend is dat het wel degelijk over haar gaat. Terwijl ze de gevoelens en behoeften van anderen feilloos kan opmerken, herkent ze niet dat de ander haar kwaliteiten oprecht waarneemt en roemt. Verwarring en wantrouwen komen op, ze maakt zich snel uit de voeten. Het is te pijnlijk voor haar dat een innerlijk schaduwbeeld omhoog komt dat haar neerzet als een lelijk en slecht wezen, zodra er een appèl wordt gedaan op het stralen van haar aanwezigheid.

De controlerende wil

Een voorbeeld:

Als baby probeert hij tevergeefs het gezicht van zijn moeder te lezen. Zijn moeders ogen kijken strak, steeds beducht op onvolkomenheden, vanuit een gespannen alertheid. Haar mimiek blijft verder vlak, haar stem schril. Technisch komt hij niets tekort, maar in het contact met haar wordt hij werktuiglijk bejegend. Alles moet stipt op tijd gebeuren volgens vaste patronen. Er ontstaan weinig speelse ritmen. Voor hem is sprankeling in het contact met zijn moeder ver te zoeken. Zijn energie richt zich al snel op het veroveren van de ruimte via een enorme beweeglijkheid. Meubels en voorwerpen zijn niet veilig op zijn ontdekkingstochten. Zodra hij het kan, klimt hij overal op en in. Alles wat vast zit wordt los gepeuterd of gesloopt. Zijn snelle en intelligente geest zuigt als een spons alle informatie op die op hem afkomt. Hij is altijd bezig, steeds weer op weg naar nieuwe ontdekkingen en niet gemakkelijk af te remmen. De volwassenen om hem heen worden onrustig van zijn onstuimigheid. Voor zijn stiefvader is zijn drukke beweeglijkheid een doorn in het oog. Als het jongetje regelmatig een afspraak vergeet of een verbod overtreedt, is zijn stiefvader overtuigd dat dit met opzet gebeurt. Hij stelt zich wantrouwend op naar zijn zoon en stort verwijten over hem heen. Regelmatig vallen er rake klappen. Diverse keren wordt de jongen door zijn vader gedwongen om in de spiegel te kijken: "Nu kun je zien wat een rotjoch je bent". Zodra hij zijn verwarring hierover toont, vallen er meer klappen. Tranen maken zijn vader nog bozer, daarom komen ze nooit meer naar buiten. Tijdens het uitzitten van zijn straf op zijn kamertje zit hij murw bij het raam. Hij speelt met de gedachte dat het raam hem van deze uitzichtloze toestand kan bevrijden. Maar woede wint het en brengt hem tot de keuze om zich niet meer te laten vernederen. Diep in hem groeit het besef dat de ander in diens oordeel over hem nooit te vertrouwen is. Jaren later heeft zijn tomeloze energie ervoor gezorgd dat hij veel vaardigheden beheerst en diploma's heeft gehaald.

Toch loopt hij in zijn leven vast in sociale situaties. Hij kan niet waarnemen of de ander een grapje goed bedoelt of niet. Geruststellende signalen, zoals een klopje op zijn schouder of een glimlach maken hem snel verward en wantrouwend. Ooit heeft hij geleerd dat het tonen van verwarring tot een totale nederlaag leidde. In plaats van stil te vallen richt zijn wilskracht zich op het doorvragen bij de ander hoe hij een uitspraak precies bedoelt. Maar hij past deze strategie ook toe bij mensen die niet in staat zijn om over hun intenties te spreken of die er helemaal geen zin in hebben om een grapje uit te leggen. Dat levert hem in werksituaties ontwijkende reacties op van collega's, wat hem nog onzekerder en dwingender maakt. Zo jaagt hij mensen onbedoeld weg uit het contact. De tragiek is dat hij op zoek is naar geruststelling en verbinding, maar door zijn controlerende wil het contact onmogelijk maakt. Omdat hij geleerd heeft dat hij de spiegel die anderen hem voorhouden nooit kan vertrouwen, kan hij goed bedoelde opmerkingen over zijn dwingende gedragspatronen slecht als opbouwende kritiek herkennen. Zijn wil blijft gericht op controle van de sociale relatie, uitgaande van de overtuiging dat de wereld tegenover hem staat en bedwongen moet worden, wil het ooit veilig voor hem zijn.

In de voorgaande tekst heb ik grotendeels over een meisjesbaby geschreven. Dat helpt mij als vrouw om hechting goed te verstaan. Maar ook leeft bij mij de vraag of er een verband is tussen sekse, hechting en de kwaliteit van de wil. Hier ga ik nu verder op in. In mijn uitspraken over verschillen in hechting bij mannen en vrouwen borduur ik voort op enkele ontdekkingen in de wetenschap en psychologie, gecombineerd met mijn eigen ervaringen in het leven. Zij verwijzen niet naar een absolute waarheid die voor alle mannen en vrouwen zou gelden.

Sinds de neurowetenschap heeft ontdekt dat de hormoonspiegel in de baarmoeder bepaalt dat de hersenen zich in een mannelijke of vrouwelijke lijn ontwikkelen, is het geoorloofd om het over een mannelijk of vrouwelijk brein te hebben. Bij het vrouwelijke brein hoort onder andere een grotere aanleg voor taal. Op een ander terrein vertelt Fonagy, grondlegger van Mentalization Based Treatment tijdens een congres in Nederland dat baby meisjes meer dan baby jongetjes gericht zijn op dat wat aan de binnenkant zit: het ervaren en herkennen van gevoelens en bedoelingen.

Al vroeg in het leven, tijdens de hechting, is het vrouwelijke brein gericht op verbindingen en op het verstaan van anderen. De identiteit vormt zich via oriëntatie die van buiten naar binnen gaat. Een meisje is bij het laten gelden van de wil mogelijk sterker dan een jongetje gericht op het lezen van signalen van afkeuring en goedkeuring in de houding en gezichten van haar opvoeders. Als ze met haar wil iemand anders pijn doet, wordt haar wilsenergie bijgesteld, zodanig dat de verbinding met de ander behouden blijft. Het ervaren van haar eigen binnenwereld verschuift dan tijdelijk naar de achtergrond. Terwijl ze bewegend de wereld verkent neemt ze de weerklank van anderen in zich op als grondmotief van haar identiteit. Ze ontstaat als het ware als een persoon via de spiegel die de ander haar voorhoudt. Haar binnenwereld is verbonden met die van anderen en ze gaat er van uit dat haar belevingswereld zichtbaar is voor haar opvoeders.

De intensiteit waarmee meisjes in de puberteit hun identiteit en binnenwereld aan elkaar schakelen via eindeloze gesprekken en uitwisselingen met vriendinnen, illustreert deze door het brein in gang gezette neiging om zich te richten op de binnenkant. Zo komt een vrouwelijke identiteit tot stand die verbonden is met anderen. In de puberteit is het voor een meisje een groot schrikbeeld om niet door leeftijdgenoten te worden verstaan. Dat staat al snel gelijk aan uitstoting.

Als ik denk dat ik mijn gedachten en gevoelens ben en mijzelf volgens een vrouwelijke ontwikkeling definieer via anderen, is het belangrijk dat iemand anders mij kan volgen en mijn innerlijk met zich mee draagt. Dan besta ik via herkenning en aanvaarding door anderen als een handelende, denkende en voelende persoon.

De door hormonen en aanleg veroorzaakte tendens om zich op de binnenwereld van anderen te richten, wordt bij een meisje bekrachtigd door de cultuur. Deze schrijft voor hoe een meisje zich moet gedragen en hoe ze moet zijn. Van oudsher passen zorgzaamheid, dienstbaarheid, aanpassing en een groot invoelend vermogen bij de gewenste vrouwelijke rol. De emancipatie van vrouwen in het Westen vormt hierop een zeer recente uitzondering. Het is nog maar enkele generaties mogelijk dat vrouwen zich ontwikkelen tot autonome individuen en dat het accent wordt gelegd op wat zij zelf willen.

De oriëntatie op de wereld, die bij vrouwen van buiten naar binnen gaat, verklaart waarom een verlamde wil vaker voorkomt bij vrouwen dan bij mannen. Omdat de emotionele pijn bij anderen zo zwaar weegt bij het volgen van een eigen koers, wordt de wil snel getemperd als een vrouw dreigt te gaan concurreren met anderen. Bij een man kan de wil verlammen als gevolg van een krenking of een depressie die er zo diep inhakt, dat hij de moed verliest om in beweging te komen. Bij een vrouw wordt een verlamde wil soms een patroon in het leven, als onderdeel van haar persoonlijkheid. De opvoedingscultuur die aanpassing als vrouwelijke houding gedurende vele generaties heeft voorgeschreven, heeft de vrouwelijke aanleg van het brein versterkt om aan de binnenwereld van anderen voorrang te geven. Zo komt het dat nog steeds veel vrouwen de

belangen van anderen laten voorgaan en het contact verliezen met hun eigen behoeften.

Vanuit zijn hormonale spiegel is een jongetje wat meer naar buiten gericht.

De naar buiten gerichte stuwkracht van zijn wil is er niet primair op gericht om zich met de binnenwereld van zijn opvoeders te verbinden. Zeker, hij leest de lichaamstaal en gevoelens van zijn ouders, net zoals een meisje. In het algemeen heeft hij oog voor de sfeer en voor de intenties van anderen. Maar dit heeft vooral de functie om te zien of het licht op groen staat voor het ontdekken van de wereld. Als de kust veilig is, kan hij zijn gang gaan en hoeft hij zich er niet om te bekommeren hoe de vlag er heel precies voor staat in de binnenwereld van zijn ouders. Zijn wil stuwt hem voorwaarts en naar buiten, bij voorkeur zonder ingewikkeld emotioneel gedoe. Het behoud van verbindingen met anderen is belangrijk als achtergrond voor zijn ontdekkingen. Het is voldoende als zijn omgeving hem verstaat en ondersteunt in zijn naar buiten of op zichzelf gerichte interesses en activiteiten. Het is plezierig als zijn ouders blij zijn met zijn verrichtingen, maar hij voelt zich ook prettig als hij alleen op verkenning uit gaat. De gedachten en gevoelens die bij hem van binnen zitten moeten hierbij op veilige afstand blijven van anderen. Bij een jongetje is de behoefte dat zijn binnenwereld gezien en verstaan wordt minder urgent dan de behoefte om met rust te worden gelaten. Directe en langdurige aandacht voor zijn gevoelens ervaart hij eerder als een inbreuk op intimiteit, een terrein dat van hemzelf moet blijven. Een jongen voelt zich verstaan als hij in zijn behoefte aan privacy wordt gerespecteerd.

Bij jongens sluit de door het brein naar buiten gestuurde energie aan bij codes voor mannelijkheid: stoer, daadkrachtig, autonoom, concurrerend en behoedzaam met betrekking tot intimiteit.

In deze cultuur wordt van jongens verwacht dat ze concurreren en de wil niet te snel opgeven. Het uitoefenen van macht wordt in de regel gezien als een positieve mannelijke eigenschap, als een noodzakelijk onderdeel van goed leiderschap. Als er geen duidelijke tegenwerkende signalen zijn wordt de wil doorgezet.

Bij onveilige hechting kan de wil bij een jongen doorschieten naar totale controle om verwarrende en indringende emoties te beteugelen. Dit is bijvoorbeeld het geval als de behoeften van opvoeders zo sterk op de voorgrond staan, dat het voor het opgroeiende jongetje een kwestie is van vechten of capituleren. Om niet overheerst te worden door de behoeften van zijn ouders, moet hij zelf gaan heersen. Dit helpt hem om niet ten prooi te vallen aan verwarring als zijn ouders zijn intenties vervormen, hem kleineren of een ondraaglijk emotioneel appèl op hem doen.

Een minder duidelijke vorm van onveilige hechting waarin een controlerende wil ontstaat is verwenning, een opvoedingsstijl die zowel jongens als meisjes kan treffen. Een wil die nooit tegenstand ondervindt getuigt van onveiligheid, omdat de ander als echte persoon uit het contact verdwijnt. Zo wordt nooit geleerd om met grenzen om te gaan in een klimaat van verbondenheid. Er is hier sprake van een verborgen vorm van verlating en verwaarlozing, die niet gevoeld wordt door het kind zolang hij de situatie kan domineren.

Wat de precieze oorzaken tijdens de hechting ook mogen zijn, een onveilige situatie kan de controlerende wil tot leven wekken. Door de jaren heen treedt een dictator naar voren, die gebruik maakt van intimidatie en manipulatie om de situatie te beheersen. Als hij van zijn troon valt, wordt de armoede van ontbrekende gelijkwaardige relaties voelbaar.

Ook vrouwen kunnen doorschieten in een controlerende wil. Als de directe uitoefening van macht door de cultuur niet wordt getolereerd bij vrouwen, kan een vrouw haar wil manipulatief inzetten om de situatie te beheersen. Er lijkt dan sprake te zijn van een verlamde wil bij een machteloze opstelling. Toch wordt via een slachtofferhouding de ander verplicht om met haar behoeften rekening te houden. Als ze uitstraalt dat het nooit goed genoeg is wat de ander voor haar doet en als ze de ander verantwoordelijk maakt voor haar binnenwereld, houdt ze hem in beweging om voor haar te zorgen. Intimiderende kanten van haar wil kunnen naar boven komen in haar rol als moeder. De kinderen moeten zich bijvoorbeeld onderwerpen aan een grillige of juist rigide opvoedingsstijl, die gevaarlijke emoties eronder houdt, zonder dat de moeder hier bewust weet van heeft.

Samenvattend

Hechting vindt plaats in een intense verstrengeling van aanleg, hormonen, interacties en opvoedingscultuur. In de evolutie zijn de ontwikkeling van het brein en de cultuur met elkaar verweven geraakt, zodanig dat niet te onderscheiden is waar de invloed van het ene aspect begint en die van het andere ophoudt.

Inzichten over hechting maken duidelijk waarom de wil bij de ene persoon veel vrijer stroomt dan bij de ander. Het willen leidt in het gegeven hechtingsklimaat tot een persoonlijkheidsstructuur die op zijn beurt de wilsenergie reguleert. Hierbij is de wil niet los te zien van de gegroeide persoonlijkheid.

Bij iemand die veilig is gehecht schakelt het willen soepel tussen eigen behoeften, het doel, sensaties in het lichaam en de omringende werkelijkheid. Het leerproces dat de wil heeft bijgeschaafd heeft plaatsgevonden in een klimaat van vertrouwen. Een positief en solide zelfbeeld heeft zich gevormd. Zelfvertrouwen is eigenlijk gebaseerd op vertrouwen in de wereld. De cultuur biedt voldoende ruimte voor een krachtige en brede inzet van de wilsenergie voor zowel mannen als vrouwen. Het gevoel zelf de bestuurder van de wil te zijn geeft een ervaring van vrijheid en leidt niet tot isolement. Zo ziet de vrije wil eruit.

Bij de verlamde wil is dikwijls sprake van onveilige hechting. De balans is doorgeschoten naar afstemming op de omgeving, ten koste van eigen behoeften. Om de levensnoodzakelijke verbinding met anderen te behouden zijn eigen wensen en drijfveren in belangrijke mate afgesplitst. De wereld is ogenschijnlijk veilig, omdat botsingen via verfijnde afstemming op anderen worden vermeden. Maar er is geen contact met het volle reservoir aan eigen mogelijkheden. Het positieve zelfbeeld is gericht op erkenning via dienstbaarheid. Daarachter zit een krachtig schaduwbeeld: het besef niet de moeite waard te zijn. De wil wordt niet ervaren als een instrument dat ter beschikking staat en gestuurd kan worden. Leegte en kwetsbaarheid overheersen als het zorgen voor anderen onmogelijk is. De interacties tijdens de vroege jeugd, de gerichtheid op de binnenwereld van de ander en de codes van de omringende cultuur dragen ertoe bij dat eigen belangen dikwijls moeten wijken. Dit is vaker het geval bij vrouwen.

Bij de controlerende wil is eveneens sprake van onveilige hechting. Hier ontbreekt het vertrouwen in een goede verbinding met anderen tijdens het laten gelden van de wil. Met de jaren ontwikkelt het willen een dwingend karakter. Behoeften van anderen worden ondergeschikt gemaakt aan het doel en aan de beheersing van de situatie. Er is onvoldoende afstemming op de eigen lichaamssensaties in relatie tot de situatie als geheel. Een zeer krachtige wil krijgt uiteindelijk minder tegenwerking bij een totale controle van de sociale relatie. Dit leidt tot een ogenschijnlijk gevoel van veiligheid. De verleiding om nog meer te gaan controleren is groot. Het gevoel de bestuurder van de wil te zijn ontaardt in fanatisme. Als het niet lukt de situatie volledig te beheersen, komt een schaduwbeeld naar boven dat getuigt van verwarring, eenzaamheid en wantrouwen. De controlerende wil komt als directe uiting van macht wat vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. Dit heeft te maken met een in het mannelijke brein verankerde focus die van binnen naar buiten gaat in een cultuur die hierop aansluit via coderingen voor mannelijkheid. Bij vrouwen krijgt de controlerende wil eerder een manipulatief en verborgen karakter.

De wil die zichzelf zoekt

barsten in het fundament

Tijdens het volwassen leven heeft de wil patronen ontwikkeld die passen bij de gegroeide persoonlijkheid. Als deze optimaal functioneert, is er in de regel weinig lijdensdruk. Waarom zou ik onderzoeken waar het willen vandaan komt als het allemaal lekker loopt? Toch vertoont ook een gepolijst zelfbeeld haarscheuren. Dit beeld moet steeds overeind worden gehouden en van nieuwe voeding voorzien. Dat schept een onaangename grondspanning: het vermoeden dat de opgebouwde zekerheden in drijfzand zijn gefundeerd. Onrustige activiteiten moeten voorkomen dat duidelijk wordt hoe virtueel en schimmig het zelfbeeld eigenlijk is. De volle agenda moet gevuld blijven. Nu veel mogelijkheden zijn verkend, landen zijn bereisd, wordt de wereld benauwder. Het bekende daagt niet meer genoeg uit. Op een gegeven moment begint het besef van vergankelijkheid op de deur te kloppen. Het vliegtuig van het leven begint al lang voor zijn eindbestemming aan de daling. De kinderen gaan de deur uit, het lichaam krijgt zijn eerste echte kwalen en het wordt duidelijk dat niets maar dan ook niets overblijft van ervaringen die ooit het grote geluk op aarde waren. De vraag waartoe het leven dient stuwt de wil in een nieuwe richting. De zoektocht gaat nu niet naar buiten maar naar binnen. Wat begint met introspectie, komt uiteindelijk naar nog diepere lagen. Ik kan de patronen van de psyche wel onderzoeken, maar daarmee ben ik nog niet verder met de vraag: wie ben ik, wie stuurt de wil aan die mij zo sterk het gevoel geeft dat ik besta? De door elkaar buitelandse beelden en concepten in de geest geven hier geen antwoord op. Teleurgesteld door de blinde muur van zwijgen op de echte levensvragen, haal ik afleiding weer van stal. Tot de grauwsluijer van de sleur verstikkend wordt en er lijdensdruk ontstaat die de wil nieuwsgierig maakt naar zichzelf.

niemand achter het stuur

Ik heb de vrije wil altijd gekoppeld aan mijn sturend vermogen. Als ik me lekker in mijn vel voelt lijkt het net alsof ik mijn wil in vrijheid kan richten. Toch krijg ik nooit antwoord op de vraag: wie stuurt de wil in mij aan? Schoorvoetend laat ik het stille antwoord toe dat er niemand thuis is. Zoekend naar zichzelf stuit de wil op leegte. Hoezeer ik ook mijn best doe bij mijn onderzoek, ik kan in mezelf geen persoon of ik vinden die de wil aanstuurt. Het gevoel dat ik het stuur van mijn leven in handen heb is blijkbaar een ervaring die samengaat met mijn handelingen. Niet ik stuur de wil, maar de wil geeft mij het gevoel dat ik stuur en is de eigenlijke sturende kracht. Het willen komt zomaar in mij op, stuurt de handeling aan en verdwijnt even geheimzinnig als het is opgekomen. Ogenscheinlijk ben ik er niet en toch ben ik maximaal aanwezig als totaliteit. Niet ik stuur, maar de wil stuurt zichzelf als uitdrukking van iets dat groter is dan mijn lichaam. Het woordje ik en de gedachte dat ik het ben die handelt surfen mee op de golf van het willen. Ik ontdek dat ik er niet ben als regisseur van mijn leven en dat er toch aanwezigheid is die mijn leven regisseert. Het leven toont samenhang waarin de wil zich ontvouwt, in voortdurende afstemming op het moment. Als ik er niet meer als denkbeeldige bestuurder tussen zit, beweegt het willen ongehinderd. Het leven hervindt zijn wonderbaarlijke glans. Een duizendpoot die niet hoeft te weten hoe hij ieder pootje aanstuurt raakt nooit in de knoop. Een mens die weet dat hij iedere seconde door het geheel wordt gedaan is getuige van een vrij stromende wil. De vrije wil is dus vrij van de eigendomsclaim van het ik. De wil is in zichzelf vrij, was eigenlijk altijd al in zichzelf vrij, zolang niemand zich regisseur van de wil waant.

Implicaties van de lege plek achter het stuur

Het is in eerste instantie schokkend om op te merken dat niemand de wil aanstuurt. Het is behoorlijk krenkend te ontdekken dat ik niet meer ben dan een gedachte die meereist op wilskracht. Sterker nog, ik besta niet als een entiteit met een eigen leven, los van de wereld. Dit inzicht brengt een diepgaande verschuiving van perspectief teweeg. De grondvesten van de persoonlijkheid zijn geënt op de aanname dat ik besta als een afgezonderd individu. Bij herziening van dit standpunt

kunnen ze behoorlijk gaan schudden. Het leven voelt opeens als een afgrond, waarin ik val zonder ooit te weten waar ik uitkom. Het is echt wennen om te aanvaarden dat ik iedere seconde door het geheel word voortgebracht en dat niet-weten mijn ware fundament is.

bij veilige hechting

Het besef dat er niemand achter het stuur zit van de wil heeft vermoedelijk een andere uitwerking op een persoon met een veilige hechting dan op iemand die onveilig gehecht is. Bij veilige hechting zijn de grenzen tussen het individu en de omgeving al soepel, in een onderstroom van vertrouwen. Dat er niemand achter het stuur zit hoeft geen grote schok te betekenen. Het kan zelfs leiden tot meer ontspanning en vertrouwen. Er hoeft namelijk geen energie meer te worden gestoken in het overeind houden van het beeld van een aansturend ik dat nooit zeker is van zijn bestaan. In het algemeen gaat men ervan uit dat iedere handeling door een persoon wordt veroorzaakt. De wilsenergie wordt belast met de aanname dat een persoon verantwoordelijk is voor de handeling, wat resulteert in schuld en schaamte voor het geval er iets mis gaat. Alles hangt af van de juiste keuze, met als gevolg dat het willen stagneert in wikken en wegen.. Die last komt nu te vervallen. De eigen behoeften komen gewoon op naast indrukken over de actuele situatie. De wil wordt op beide afgestemd. Wat het meest passend is bij de mogelijkheden van het moment, zal uitmonden in gedrag. Eigenlijk opereerde het willen altijd al zo, maar nu verloopt het proces van afstemmen onbelemmerd. Als de wil organisch voortvloeit uit de totale situatie, scheelt dit een hoop energie. Dat wat zogenaamd aan de binnenkant zit, zoals emoties en intenties, staat in een open verbinding met de situatie als geheel. Strikt genomen is er alleen maar sprake van binnen, omdat het besef van aanwezigheid geen buitenkant kent.

De leegte onder de wil die eerst nog werd gevreesd en vermeden, blijkt bij ontspanning een bron van vertrouwen te zijn. Op ervaringsniveau is leegte niets anders dan stilte. Deze kan zich verdiepen tot vreugde, liefde en vrede.

bij onveilige hechting

Bij onveilige hechting is de ontmanteling van het concept van de bestuurder van de wil waarschijnlijk zeer bedreigend. Als het positieve zelfbeeld niet meer blijkt te zijn dan een constructie op grond van herinneringen, valt de illusie weg dat dit zelfbeeld het leven regisseert. In de ontstane lege ruimte in de psyche krijgen schaduwbeelden de kans om tevoorschijn te treden. Uit de kelder en van zolder komen de demonen. Dit zijn de oude uit de bewuste aandacht gefilterde herinneringen aan afkeuring, verlating en pijn, die een eigen leven zijn gaan leiden. Een basishouding van wantrouwen komt ongenaakbaar bloot te liggen.

Een merkwaardige eigenschap van de geest komt aan het licht. Oude herinneringen aan ellende worden onmiddellijk geprojecteerd op niet-weten, waardoor dit voelt als een gapende afgrond. De angst voor alle verdrongen inhoud van de psyche kan zo groot zijn, dat het oude zelfbeeld zo snel mogelijk weer wordt opgediept. De wil die dan toch gericht blijft op onderzoek van zijn eigen fundament heeft iets van een kamikaze piloot. Wie haalt het in zijn hoofd om de bekende ankers van het leven op te geven voor zoiets ongrijpbaars als leegte en zonder enige beloning in het vooruitzicht? Onveilige hechting verklaart waarom inzicht in de afwezigheid van een bestuurder van de wil vaak blijft hangen in mentale bezweringen. Het naar voren tredende schaduwbeeld wordt aangezien voor de grond van het bestaan. Vanuit het oude wantrouwen ziet het leven eruit als een boosaardig verschijnsel. Het lijkt een daad van liefde om met dit vruchteloze onderzoek te stoppen. Toch kan lijdensdruk de hefboom vormen naar voortschrijdend inzicht. Vroeg of laat kan het besef doorbreken dat zelfs de hel wordt omvat door een diepe ondoorgrondelijke stilte die door niets wordt aangetast en in het gevoel oprijst als vrede. Als de ergste ervaring gekend wordt in oordeelloos bewustzijn, blijkt er een fundament te bestaan van een onverwoestbare kracht en reikwijdte. Daar kan geen zelfbeeld tegenop.

man vrouw verschillen bij zelfonderzoek

Als de leegte onder het zelfbeeld en onder de wil in zicht komt, roept dit bij mannen en vrouwen verschillende weerstanden op.

Voor veel vrouwen betekent de confrontatie met leegte een verticale beweging die iets weg heeft van vallen in existentieel alleen zijn. Hierbij moet een zelfbeeld dat gebaseerd is op onderlinge verbondenheid het ontgelden, om de eenvoudige reden dat dit niet meer is dan een beeld en dus nooit de bodem van het bestaan kan zijn. Vanwege hechting en socialisatie voelen vrouwen zich slecht op hun gemak als zelfonderzoek deze kant op gaat. Devotie en een geleidelijke weg van spirituele oefeningen bieden meer houvast bij het zoeken naar de zin van het bestaan.

Het risico om op leegte te stuiten zal ook een afschrikwekkende werking hebben op vrouwen die bezig zijn met het inhalen van een eeuwenoude achterstand op het gebied van autonomie. Vroeger mochten ze geen persoon zijn en nu wel. Veel vrouwen zullen deze verworvenheid niet snel prijsgeven door stil te staan bij de leegte achter het virtuele karakter van het zelfbeeld.

Bij mannen is een radicale filosofie die de leegte onder de wil blootlegt mogelijk wat gemakkelijker te accepteren, zolang het zoekproces mentaal blijft. Zij krijgen het moeilijker als de leegte echt fysiek wordt ervaren en als verborgen emotionele pijn aan het licht komt. Autonomie is een gekoesterde basis van het leven die niet gemakkelijk wordt losgelaten, zodra het aanvaarden van leegte het karakter krijgt van overgave.

Als de confrontatie met leegte menens wordt, is er voor zowel vrouwen als mannen een moment of een periode van existentiële angst. Tot het levendige besef zich aandient dat er niets anders is dan Nu en dat dit ruimschoots en blijvend ervaren kan worden als thuis zijn. De op deze wijze bewoonde leegte transformeert naar volledigheid.

doorwerking van inzicht

Het inzicht dat ik niet de aanstuurder van de wil ben is nog maar een begin. De kans is groot dat schaduwbeelden omhoog komen. Niemand is perfect gehecht. Zoekers naar waarheid die het ervoor over hebben om de wil terug te volgen naar zijn bron, gaan meestal door onvrede over het leven of over de eindigheid van het leven op zoek naar antwoorden. Als zij de leegte onder de wil ontdekken, komen de oude pijnpunten aan het licht die eerder uit het bewustzijn werden gehouden. Het helpt nu geen lor om deze oude verhalen met verworven inzichten te smoren. Een schaduw wijkt pas als hij geheel tot het bewustzijn is toegelaten en als hij wordt verstaan in zijn emotionele context. De ervaring die in de vroege kindertijd niet werd opgemerkt en verstaan vraagt alsnog om een verfijnd kennende ontvangst. Hierbij is het van een groot belang dat het verhaal volledig wordt toegelaten en dat tegelijkertijd de aandacht wordt gericht op het feit dat het kennen van de ervaring mogelijk is. Verzuipen in oude herinneringen levert daarentegen niets op. Na een dergelijke overweldigende ervaring wordt het beeld van degene die het allemaal heeft ondergaan opnieuw bevestigd.

Het herkennen van aanwezigheid als de eigenlijke bron van de wil werkt in dit proces genezend. Voor het eerst in het leven ontstaat de mogelijkheid om voorbij te gaan aan de oorspronkelijke hechtingsgeschiedenis. Zodra het eigen gewaarzijn is ontdekt als thuishaven, vermindert de afhankelijkheid van ouderfiguren die emoties correct verstaan en terugspiegelen. De lege bestuurdersplaats is helemaal niet desolaat. Net zoals in het prille begin van het leven is er een oceaan van indrukken die ritmisch samenhangen en baden in een levendige stilte, die moeiteloos beseft wat plaats vindt. Ieder draagt een verfijnd kennende liefde in zich die alle aspecten van het mens-zijn verstaat en ontvangt. Deze kwaliteit is beter dan wat de beste ouders ter wereld kunnen bieden. Aanvaarding en mededogen komen er uit voort. Tijdens de vroege hechting werden intenties en behoeften vaak vervormd of miskend door de opvoeders. Met alle gevolgen vandien. Nu wordt het mogelijk om direct te kijken, dus niet via een spiegel, naar de sensaties van binnen in relatie met de totale situatie.

Geleidelijk komen corrigerende ervaringen op. Bij iemand die nauwelijks wilsimpulsen kende, beginnen zich behoeften te roeren die alsnog om vervulling vragen. Iemand die geneigd is situaties te controleren krijgt er last van dat het contact verloren gaat als de ander zich onderwerpt. Een

overwinning zonder verbinding smaakt naar eenzaamheid. Afstemming op anderen krijgt nu meer aandacht.

Hoe lang deze doorwerking duurt valt niet te zeggen. Wat er vele jaren over heeft gedaan om te vervormen, ondergronds te gaan en te schuilen onder complexe overlevingsstrategieën, geeft niet zomaar deze bescherming op. Waarom zou het ooit klaar moeten zijn? Schuilt er geen schoonheid in onze volstrekt menselijke aard? We kunnen niets overslaan. Iedere duisternis is bovendien een poort waar gewaarzijn doorheen stroomt. Iedere niet gekende pijn duwt net zolang tegen de deur tot hij als de grote geliefde ontvangen wordt. Want een stukje van het ik was er in ondergebracht en dit schreeuwt om in het grote geheel te worden opgenomen. Pas dan kan het oplossen en verzinken in de stilte waaruit ook deze schaduw ooit was ontstaan.

Aanbevelingen voor de zoeker

De speurtocht naar de bron van het willen heeft volgens mij alleen een kans van slagen als het lukt om bij de les te blijven. Dit wil zeggen dat de aandacht steeds weer wordt gericht op de vraag: wie stuurt deze wil aan, wie overkomt deze ervaring?

Het op eigen houtje afdalen in de spelonken van de geest is niet zonder risico, vooral als heftige schaduwen zich roeren. Het kunnen er vele zijn, afhankelijk van de hechtingsgeschiedenis. Als angsten zo hevig zijn dat ze tegen de psychose aanleunen, is het wijs om naar professionele hulpverlening te stappen en het zelfonderzoek op te schorten tot de aandacht stabiel genoeg is om ervaringen in de binnenwereld waar te nemen in relatie met de situatie van het moment. Het praktische leven van alledag moet door kunnen gaan. Belevingen kunnen heftig zijn, maar moeten nog steeds als belevingen worden herkend. Zodra ze worden omgezet in impulsief gedrag is er te weinig observerend vermogen om met zelfonderzoek door te gaan. Ook als de aandacht te sterk getrokken wordt naar heftige traumatisch gekleurde herinneringen is de stap naar reguliere hulp aan te bevelen.

Ik ben voorstander van een gecombineerde weg: zelfonderzoek, eventueel voorafgegaan door en aangevuld met therapie.

Gelukkig heeft de reguliere hulpverlening de laatste jaren niet stil gezeten. Therapieën met een non-dualistische inslag zijn sterk in opmars, waar mindfulness training en ACT (Acceptance Commitment Therapy) voorbeelden van zijn. EMDR is van grote waarde om traumatische herinneringen terug te brengen naar gewaarzijn. Zowel regulier als in vrijgevestigde praktijken zijn uitstekende therapieën ontwikkeld die helpen om oude pijn te verstaan vanuit hechting in de vroege kinderjaren: MBT Mentalization Based Treatment, PRI Past Reality Integration, EBL Emerging Body Language, Focussen. Het is mogelijk om een meer verbale of non-verbale invalshoek te kiezen. Voor de een is praten geschikt, de ander leert veel gemakkelijker via ervaren, via het lijf en via de zintuigen.

Al deze ontwikkelingen kunnen ertoe bijdragen dat iemand met een oprechte wens om zelfonderzoek te doen niet in de kou hoeft te blijven staan als het vaarwater te heftig is.

Hierbij is het nog mooier als de hulpverlener snapt welke krachten ontketend worden als de aandacht terugkeert naar zijn ontstaan en als het concept van een aansturend ik wordt ontmanteld. Een hulpverlener die op goede voet staat met kennendheid en zelf niet bang is voor de lege bestuurdersplaats, herkent deze kwaliteit onmiddellijk bij de ander. Een therapeut die vertrouwen heeft in de ongereptheid van de stilte achter zelfbeelden zal een cliënt helpen om voorbij te gaan aan ankers die hem gevangen houden. Hij of zij zal alles in het werk stellen om deze overgang veilig en mild te laten plaatsvinden. Er is op aarde al genoeg lijden. Waarom nog pijn toevoegen? Waarom haast? De stilte waar de wil uit opspringt en waar hij zich in te ruste legt, heeft alle tijd.

wat blijft over na het zoeken?

Eigenlijk is het grappig om een volstrekt ander bestaan te verwachten, als voorwaarde om met het zoeken naar antwoorden te stoppen. Waarom moet er een beloning in het verschiep liggen, voordat ik genoeg neem met het leven zoals dit zich aandient?

Ooit ging ik uit onvrede op zoek. De vraag waar de wil vandaan komt was voor mij urgent, omdat ik aanliep tegen mijn verlamde wil die bij tegenwind geen stand wist te houden. Ik hoef maar om me heen te kijken en zie patronen van dominantie en onderwerping, die op mondiaal vlak uitmonden in uitbuiting en oorlogen.

In inzichten over hechting heb ik een verklaring gevonden voor escalaties bij het kunnen ervaren en laten gelden van de wil. De manier waarop het willen zich bij mij voltrekt staat niet los van mijn individuele geschiedenis als vrouw en ook niet van de cultuur om mij heen. Nu ik zie hoe machtig de invloed van al die op elkaar inwerkende factoren is, lijkt de mogelijkheid om te veranderen klein. Dat is niet iets om blij van te worden.

Toch komt er ruimte uit een geheel onverwachte hoek. Als ik mijn aandacht verleg van de zinderende complexiteit van de verschijnselen naar het alleen maar opmerken van die veelheid, komt er rust. Precies daarvandaan, waar geen ik te vinden is, rijst de vrede op waar ik naar op zoek was. Het is pure aanwezigheid die ik mijn hele leven ook heb ervaren als ikgevoel en die ik altijd aan mijn persoon heb gekoppeld. Zorgvuldig onderzoek heeft opgeleverd dat het ikgevoel geen persoon in mij betreft, maar verwijst naar aanwezigheid die de grondslag is van het bestaan. Het is zowel vol als leeg en laat zich niet als object vatten. Zodra ik zeg "ik wil", spreekt eigenlijk aanwezigheid die zich van deze woorden bedient om zich als een persoon neer te zetten. Diezelfde aanwezigheid maakt alle persoonlijke accenten mogelijk in mij en in mensen om me heen. Het trekt zich niets aan van grenzen tussen dit lichaam en dat van de ander. Het is dichterbij dan mijn adem en dan de aarde onder mijn voeten. Zelfs de krachtigste wil die door mij lijkt te worden aangestuurd, is niets anders dan een beweging vanuit en binnen aanwezigheid. Ik kan er niet in en ik kan er niet uit, omdat ik dit altijd ben geweest. En jij bent dit ook.

Leidt acceptatie van de ontdekking dat de wil geen bestuurder kent meteen tot vrede?

Ik weet nu dat het geen zin heeft om me te bemoeien met de beweging van het willen in mij. Er ontstaan zo alleen maar gedachten die ieder voor zich een ik-die-denkt in het zadel roepen. Ik merk de invloed van de persoonlijkheidsstructuur in mij op. Het willen meldt zich soms wat slapjes of bijt zich in iets vast. Het helpt mij om te begrijpen waarom het zo gegroeid is vanuit mijn geschiedenis. Maar de ontdekking dat er niets anders is dan aanwezigheid die zich in mij van het woordje ik bedient, helpt nog het meest. Het geduw en getrek om maar te veranderen en te beantwoorden aan een beeld dooft uit. Ik mag eindelijk mezelf zijn, tegelijkertijd persoonlijk en onvatbaar. Terwijl alles gewoon doorgaat in het leven is er een miniem verschil met vroeger. Alles komt en gaat zonder een spoor na te laten. In iedere situatie is er niets anders dan het ene. Nu als een ondeelbaar geheel. En als er wel sporen achterblijven, bijvoorbeeld als ik na blijf denken over een gebeurtenis, dan weet ik dat iets nog niet goed is gezien. Ik word uitgenodigd de inhoud van gedachten en gevoelens te volgen, totdat duidelijk is om welke verknoppingen het gaat. Als ze zich werkelijk kunnen tonen, merk ik aanvaarding op die de ruimte vult en de verdichtingen losmaakt. Het scherm is weer schoon. Zo wissen oude geschiedenissen zichzelf uit in de openheid van dit moment. Het komt nergens vandaan en het gaat nergens naar toe. Prima!

Een verrassende uitwerking van de hele zoektocht en het eindigen daarvan is verwondering over het leven als spel. Mijn eigen dwaasheden passeren de revue als in een caleidoscoop, waar het licht van aanwezigheid doorheen straalt. Zodra ik mezelf te serieus neem als aparte acteur, wijst iemand anders me via een staaltje menselijkheid op het feit dat hij of zij van precies hetzelfde materiaal gemaakt is als ik. En dat is dezelfde stilte of leegte die mij draagt, die jou draagt, die mij beweegt en die jou beweegt. Dat ben jij, dat ben ik. Er is zoveel ruimte dat we elkaar niet hoeven te liggen om één te zijn. We hoeven elkaar niet te begrijpen. Samensmelten kunnen we nooit, want we hebben nooit echt apart van elkaar bestaan. Het wordt allemaal minder zwaar: mislukking en succes,

mannelijkheid en vrouwelijkheid, daadkracht en verstillingswervelen als virtuoze danspartners om elkaar heen in de glimlach die leven heet.

Nabeschuwing

Begint een rivier bij de druppels smeltwater of al eerder bij de sneeuwvlokken in de bergen? Zo ook is het niet duidelijk wanneer het willen herkenbaar tevoorschijn treedt in de evolutie. Wat bij dieren nog instinct heet, mondt bij de mens uit in het ik als de bestuurder van de wil, een virtueel bijverschijnsel van diezelfde kracht. Vervolgens richt de wil zich erop dit virtuele ik te laten overleven. Dankzij deze wonderbaarlijke sprong in de evolutie heeft de mens zijn duidelijke stempel op aarde gedrukt. Zodanig dat de wereld nu is bevolkt door miljarden ikken, ieder voorzien van een eigen universum dat zich afgescheiden waant van de rest. Oorlogen worden gevoerd, niet alleen om aan voedsel en onderdak te komen, maar grotendeels om andere ikken te onderwerpen en om gezichtsverlies van het collectieve ik van een natie of groepering te wreken. Wonderbaarlijk genoeg gaat dit proces nog een tijd door. Komt er een volgende evolutionaire stap die weer teruggaat naar bewuste herkenning van de onbestuurde wil, zoals hij eigenlijk altijd geweest is? Hoe zou dat eruit zien? Vervalt de wil zonder het bijproduct van een aansturend ik tot een primitieve drift? Hoe organiseert een maatschappij zich zonder het concept van een voor het handelen verantwoordelijk individu?

Gelukkig vindt ontmanteling van het ik concept pas echt plaats als de diepte van de stilte in het gewaarzijn ten volle wordt ontdekt. Dit blijkt de betrouwbare bodem van het bestaan te zijn, de grondstof van het willen en een reservoir van onbegrensde afstemming op alles wat zich voordoet. Voor het zover is, vraagt de pijn van onveilige hechting erom te worden opgenomen in het besef dat alles bij elkaar hoort in één levende werkelijkheid. Onvrijheid en lijden kunnen niet veilig in een buitenwereld worden afgesplitst. Als daar duisternis heerst, wordt deze ook hier gekend. Aanwezigheid ervaart zichzelf via miljarden individuen. Zodra aanwezigheid zich herkent via het filter van een individu, is er onmiddellijk weet van dezelfde aanwezigheid in alles en iedereen. Als dit besef ontwaakt, is er een grotere kans dat de wil erop aanstuurt om individuen met elkaar te verbinden. Dat wil zeggen samenwerking en het behartigen van gezamenlijke belangen. Omdat we nu eenmaal als menselijke soort vanaf het allereerste begin gericht zijn op verbinding en diversiteit. Dat jij op jouw manier de uitdrukking bent van dezelfde mysterieuze eenheid die alle vormen bewoont, maakt mij nieuwsgierig om je te ontmoeten.

Christien Kloosterboer november 2012