

# THEMA

## EVEN PARKEREN

### Ik wil, ik wil, ik wil wat jij niet wilt

Een beetje psychologie over de wil

Wubbo Scholte

“Ik wil dokter worden.”

“Ik wil niet dat jij weggaat.”

“Ik wil wel eens even wat rust.”

**De wil is iets typisch menselijks. De kern van onze wil is dat we niet door instincten gedreven worden, maar in staat zijn als mensen om behoeftes en driften uit te stellen, doordat wij ons een voorstelling kunnen maken van het grotere plezier dat we krijgen, als we niet direct onze eerste behoeftes bevredigen. Op grond van deze afweging kunnen we ons gedrag sturen. Als deze afweging er wel is, maar de sturing lukt niet, dan spreken we meestal van een verslaving, denk maar aan veel eten en roken. Door dit vermogen tot uitstellen onderscheiden we ons van de dieren.**

De meeste levende wezens worden in hun gedrag geleid door instincten die geprikkeld worden van binnenuit (honger) en door prikkels uit de buitenwereld (het zien van eten).

Mensen kunnen deze behoefte uitstellen, ook al worden ze geprikkeld door te bedenken dat ze nu niet willen eten, omdat ze dan te dik worden. Deze voorstelling roept een onprettig gevoel op en de behoefte om slank te blijven. Dit overwegen en het maken van keuzes is onze wil. Hier komt bij dat wij ons voor een deel van deze afwegingen bewust zijn en erover kunnen praten met anderen.

#### Hoe komt de wil tot stand?

Onze wil wordt geleid door het samenspel van onze biologische behoeftes, onze opvoeding, omgeving, cultuur en datgene wat in de omgeving beschikbaar is. Nu is dit niet alles. We zijn geen automaten die reageren op willekeurige prikkels. Alhoewel het wel vaak zo lijkt. Heel veel gedrag van ons gaat ook volgens vaste patronen waar we niet al te veel over hoeven na te denken. Ademhalen, lopen, kijken, het gaat allemaal vanzelf. Toch kunnen we kiezen. We kunnen ergens naar toe lopen waarvan we weten dat het niet goed voor ons is. We kunnen ook onszelf beschermen.

Wat bepaalt nu onze keuze? In de eerste plaats onze stemming. Veel van wat we denken en beslissen, wordt bepaald door onze stemming. Als we ons somber voelen, zullen we keuzes maken die bij een sombere stemming horen. Relaties worden met zo'n stemming sneller verbroken.

Als we opgewonden zijn, zullen we keuzes maken die passen bij de opwindings. Hard rijden, veel drinken kunnen hierbij horen. Maar wij als mensen kunnen ons ook voorstellen welk gevoel we hebben, nadat we te veel gedronken hebben. Doordat we in staat zijn ons een voorstelling te maken van de kater, kunnen we ondanks onze behoefte om veel te drinken, de keuze maken dit niet te doen en de opwindings op een andere manier kwijt te raken, bijvoorbeeld door te gaan sporten of hard te gaan werken of te gaan vrijen. Nu werkt dit vermogen bepaald niet perfect. Nogal eens moeten we vaker dan één maal onze neus stoten, voordat we ons gedrag wijzigen. Hier komt bij dat er een zekere neiging is om kortetermijngevoelens het eerst op te volgen en de langetermijngevoelens te negeren. Denk maar eens aan het roken. De prikkeling op korte termijn is vaak zo sterk, dat de gevoelens die daarna komen (hoesten, minder conditie, angst voor ziektes), niet voldoende in staat zijn het gedrag te sturen. Hierbij speelt ook dat ons lichaam datgene waar we afhankelijk van zijn, als sterkste gevoel naar voren schuift. Hierdoor blijft stoppen met roken moeilijk. Tegelijk kunnen we als mensen onszelf onder de loep nemen en bijvoorbeeld hulp inschakelen om onze wil tot uitvoering te brengen.

Dus niet alleen ons gevoel, maar ook ons geheugen en de daarin opgeslagen herinneringen van situaties en gevoelens bepalen de keuze die we maken. Nu is ons geheugen selectief en het vervormt ook nog, zodat ons waarheidsbegrip maar beperkt is. Mensen die roken, schatten het sterftepercentage en de kans op ziektes lager in dan niet-rokers. Daarnaast hebben ze een soort gevoel van immuniteit, zo van: de tabellen geloof ik wel, maar ik zit bij het percentage dat niet ziek wordt. Deze illusie van veiligheid en gezondheid hebben we bijna allemaal en is een van de zaken die ons beïnvloedt in onze keuzes.

Verder wordt onze wil bepaald door ons vermogen om informatie te verwerken, in te schatten en te overwegen, en ons vermogen om na te denken over wat we allemaal in en buiten onszelf tegenkomen. De een is beter geïnformeerd over de

kansen die je hebt met een bepaalde opleiding dan een ander en zal daardoor een betere keuze kunnen maken.

## **Verschillen**

Als stemming en herinneringen en denkvermogen onze wil beïnvloeden, dan kunnen we ons makkelijk voorstellen dat er grote verschillen zijn tussen mensen.

Er zijn mensen bij wie hun stemming veel meer op en neer gaat en die minder goed in staat zijn om daar wat bovenuit te stijgen en zichzelf met hun denken bij te sturen.

Anderen zijn verslaafd aan spanning en doen alles om spanning in hun leven op te zoeken, door gevaarlijke sporten te gaan doen of door veel te gaan gokken of door in hun werk tot het uiterste te gaan. Weer anderen zijn sneller angstig en stellen veel in het werk om geen gevaar te lopen en vermijden alles wat spanning en onzekerheid geeft.

Op afstand gezien lijkt de mens een beetje slachtoffer te zijn van zijn eigen karakter. Voor een deel klopt dit. Onze aanleg en wat ervan geworden is in de loop der jaren, heeft veel invloed op de bandbreedte van ons voorstellingsvermogen en ons vermogen om onszelf te sturen.

Een van de moeilijkste zaken voor ons mensen is, te accepteren dat anderen anders zijn dan wijzelf en dat anderen ook goede redenen hebben voor hun keuzes. Wij gaan er al snel van uit dat wijzelf het middelpunt van de wereld zijn en daardoor goed kunnen overzien hoe wijzelf tot keuzes komen. En we denken daarbij al snel dat anderen dat niet goed kunnen overzien.

We worden in onze wil ook door de omgeving beïnvloed, vaak in een richting die we zelf niet voor mogelijk houden. Als iemand midden in een drukke straat naar boven staat te kijken, gaat bijna iedereen ook naar boven kijken. Als mensen in een leerexperiment gevraagd wordt om schokken uit te delen, dan is een grote groep mensen bereid de voltmeter tot 500 Volt te laten stijgen. Terwijl we, als iemand verdrinkt met veel mensen eromheen, niks doen, omdat anderen ook niks doen. Deze en talloze andere experimenten laten de kracht zien van de omgeving op onze wil. We zijn blijkbaar zo afgestemd op onze omgeving, dat het heel moeilijk is om onder die druk uit te komen en te doen waar we echt achter staan.

Vaak tobben we ook met onze eigen wil. We hebben vaak tegenstrijdige gevoelens en gedachten en willen verschillende dingen tegelijk. Dit kan aanleiding zijn tot heel wat getob en gepieker. We willen graag ons leven aan de Here wijden en tegelijk zijn we vaak bezig ons druk te maken over een mooi huis of een leuke vakantie of: hoe zie ik eruit of: wordt er wel naar me geluisterd. Deze zaken verdringen dan onze eerste keuze.

Dit gevecht kende Paulus al toen hij schreef: als ik het goede wil doen, dan is het kwade mij nabij (zie Rom. 7:13v). Die wil van ons is dus niet zo heel sterk en ook niet zo eenduidig, heel gemakkelijk kunnen wij omslaan en iets heel anders doen dan dat we eerst wilden doen. Bij Paulus zien we hoe hij beschrijft hoe zijn wil uit verschillende lagen bestaat, die tegen elkaar in gaan. Moedeloos wordt hij van zichzelf.

Onze eigen wil is in ongeschonden toestand juist datgene wat ons bijna goddelijk maakt (Ps. 8). De corruptie van onze wil is juist datgene waardoor we nu hulpeloos en schuldig zijn, maar niet hopeloos. Met Paulus kunnen we zeggen: 'Ik ellendig mens wie zal mij verlossen uit het lichaam van de dood? Gode zij dank door Jezus Christus, onze Here (Rom. 7:24,25).

## **Voor de bespreking**

1. Waar een wil is, is een weg. Deze uitdrukking wordt vaak gebruikt om onszelf en anderen op te peppen. Klopt deze uitdrukking eigenlijk wel?
2. Het leven volgens Gods wil vraagt vaak het loslaten van onze eigen wil. Meestal gaat dit niet zonder slag of stoot. Hoe zouden we elkaar daarin kunnen steunen en opvangen?
3. Leven christenen nu zonder eigen wil?