

MOETEN MOET MOGEN

Het woord moeten heeft voor veel mensen een negatieve bijklank. De gedachte dat je iets moet, kan je vastzetten in je bewegingsruimte.





Je ervaart dan niet dat je keus hebt, terwijl er mogelijk een breder perspectief is waarin wel keuzes te zien zijn. Je ziet dus minder mogelijkheden dan er in werkelijkheid zijn. We kunnen het woord moeten ook onbewust gebruiken voor dingen die we eigenlijk niet willen. Soms is dat handig, want als iets moet, hoeven we niet de verantwoording voor de keuze te dragen. Wanneer we ons daarvan bewust worden, kan er een taboe op het gebruik van het woord moeten ontstaan.

MOGEN ALS PSEUDONIEM VOOR MOETEN

Tegenwoordig is er een algemene tendens om maar het woord 'mogen' te gebruiken. Bij van alles hoor je 'Oh ja, ik mag dit', 'ik mag dat', of 'ik mag leren...'. De vraag is dan van wie je toestemming nodig hebt. Of waarom je de keuze (nog) niet hebt gemaakt. En of het echt mag. Stiekem kan er toch een moeten aan ten grondslag liggen. Je kunt zo wel het gebruik van het woord vermijden, maar in de basis verandert er niets. Je verstopt het alleen beter. Er zit nog steeds lading op het woord moeten. Dan is het functioneler om die lading eraf te halen, want die zit in jou. Wanneer je dat onderzocht hebt, ben je echt aan het ontwikkelen en weet je of je iets moet, wilt of mag.

VERSCHILLENDE SOORTEN MOETEN

Voor mij zijn er verschillende soorten 'moeten'. De eerste is een moeten vanuit de eisen die het leven of het lichaam nu eenmaal aan ons stelt. Als je naar de wc moet, kan je dat lang uitstellen, maar niet eindeloos. Als je moet, dan moet je. Hetzelfde geldt als je honger, dorst of slaap hebt. Je kunt wel een gevecht met je lichaam aangaan, maar tegen overlevingsinstincten leg je het af. En ja, er zijn ook situaties waarin het heel functioneel is om je 'moeten' als beleefd excuus te gebruiken, bijvoorbeeld wanneer je een te langdurig of indringend contact wilt afronden. Je mag voor jezelf kiezen en je hoeft de ander daarbij niet voor het hoofd te stoten. Die keuze heb je en dat mag.

De tweede soort moeten komt vanuit het hoofd. Dat is een moeten vanuit onze (vaak onbewuste) overtuigingen, ingesleten patronen, dingen die opgelegd zijn van buitenaf, gemaakte afspraken enzovoort. Op dit niveau zou je

De keuze voor iets niet, is vaak de keuze voor iets anders wel

van 'moeten' ook 'willen' of 'kunnen' kunnen maken. Dat maakt wat gedaan 'moet' worden een stuk leuker om te doen, mits het ook echt is wat je wilt of kunt. Als je hier ontdekt dat je iets helemaal niet hóeft, kun je ook de keuze maken om het voortaan te laten. De keuze voor iets niet, is vaak de keuze voor iets anders wel. Je neemt hiermee verantwoordelijkheid voor je keuze, wat betekent dat je de consequenties erbij kunt nemen. Soms is het kiezen tussen twee kwaden, omdat er geen betere optie voor handen is. En dan moet je toch iets, totdat je eventueel een andere keuze kunt maken.

Daarnaast is er moeten vanuit het hart. Bij deze derde soort van moeten koers je op wat zich aandient. Als er maar genoeg lading op zit, is het kennelijk relevant en dan moet je er wat mee. Als het raakt, dan is het raak. In dit moeten vind je de moed om de dingen te doen die je moet doen. Dan kun je met overtuiging kiezen vanuit je hart en staan voor wat je kiest. Als die drang heel sterk wordt, dan wordt het moeten vanuit de tenen – dan neem je je hele wezen erin mee, als een soort oerdrang. Ik heb mijn groeiproces heel lang zo ervaren – ik móest groeien.

Dat was niet per se een bewuste keuze; het was er al, ik heb het alleen maar ontdekt. Maar ik werd er wel blij van als ik het deed – en vooral ongelukkig als ik stagneerde.

EEN FLOW VAN MOETEN EN WILLEN

Het kan heel handig zijn als je de dingen die je moet ook wilt doen. Dan kun je erin meebewegen. In zekere zin lost het moeten dan op in de flow van doen, of zelfs de flow van zijn. Wanneer die omzetting niet lukt, wordt het strijden. Maar ook die strijd kan paradoxaal genoeg een groeiproces betekenen. Wrijving geeft glans.

Als moeten mag, hoeft je in elk geval niet meer tegen het moeten zelf te vechten. Die energie kun je inzetten om te kiezen voor wat op enig moment nodig is en tot je mogelijkheden behoort. ■

Over Monique is onder meer geschoold in Jungiaanse psychologie, opstellingenwerk en trauma. Deze vakgebieden heeft ze gecombineerd in haar werk en in haar boeken *Het onzichtbare zien* en *Doen wat je kunt, weten wat je doet*.