

Ik word gek van alle dingen die ik *moet* van mijzelf

Ik moet opschieten ... , ik moet mijn bed uit ... , ik moet eten ... , ik moet mijn spullen niet vergeten ... , ik moet mijn gordel omdoen ... , ik moet Piet bellen ... , ik moet uitkijken

Ik moet, ik moet, ik moet.....

Het klopt natuurlijk dat veel dingen 'moeten' gebeuren wil je tot actie komen in je leven, maar door het woordje 'moeten' krijgen veel dingen een andere energie. Ook als je de zaken die je leuk vindt om te doen *moet* van jezelf, dan krijgen die leuke dingen een andere lading.

Weinig mensen zullen geen weerstand voelen bij het woordje 'moeten', omdat het een bepaalde druk geeft, een dwingendheid. Opvallend eigenlijk, dat wij dat woord in onze taal zo ongelooflijk veel gebruiken. Het is toch raar dat wij *moeten* gebruiken, terwijl wij iets graag *willen*.

Ik moet mijn koffer nog inpakken voor een vakantie
Ik moet vanavond naar een verjaardag
Ik moet zo het veld in om een wedstrijd te spelen

Vanuit onze jeugd

Zoals wij als kind alles in onze jeugd kopiëren wat wordt voorgedaan, nemen wij ook het woordje moeten over in onze taal als dat je is voorgedaan. In onze jeugd wordt ons van alles opgedragen. De volwassen wereld denkt namelijk te weten wat goed is voor een kind en wat een kind *moet* doen.

Wij moeten naar school, wij moeten leren, wij moeten opletten, wij moeten onze mond houden, wij moeten stilzitten, wij moeten een voldoende halen, wij moeten huiswerk maken, wij moeten goed ons best doen, wij moeten naar bed en ga zo maar door.

Hoe vaak heb je als kind iets moeten doen, waar je zelf geen zin in had? Je kamer opruimen bijvoorbeeld, de T.V. uitzetten, aan tafel komen, je mond houden, op een bepaald uur thuis komen. Kan het zijn dat wij daarom zo'n weerstand voelen als wij iets *moeten* van een ander?

Volgens mij is het mens eigen om een weerstand te voelen tegen *moeten*, omdat wij van nature van binnen heel goed voelen wat wij *willen en graag* onze eigen keuzes maken. Voel maar eens bij jezelf wat het doet als jou iets wordt opgedragen. Zeg je daar zonder weerstand 'ja' tegen? Het kan dus zijn dat iets wat je normaliter leuk zou vinden om te doen (naar school gaan bijvoorbeeld om iets te leren), een beladen gevoel krijgt alleen al doordat het is opgedragen.

Neem het voorbeeld: 'ik moet vanavond naar een verjaardag'.

Als je naar die verjaardag *wilt* gaan, dan klopt het niet dat je zegt: 'ik moet naar een verjaardag'. Dan zou het zijn: 'ik ga vanavond naar een verjaardag'. Zou het kunnen dat

je met een ander gevoel naar die verjaardag gaat, alleen al omdat je het 'moet' van jezelf? Bij mij werkt het wel zo.

Vanaf het moment dat ik mij ben gaan realiseren hoe vaak ik iets 'moet', ben ik mij bij alles heel bewust gaan afvragen of ik iets *moet* doen, of dat het iets is dat ik *wil* doen. Wat blijkt? Veel van de dingen die ik moet, *wil* ik eigenlijk wel doen.

Ik moet dus geen boodschappen doen, maar ik wil boodschappen gaan doen. Geloof het of niet, maar het boodschappen doen wordt er veel leuker door, omdat er geen druk meer op staat. Het voelt niet meer als opgedragen of een must.

Volgens mij zou het een verademing zijn voor heel veel mensen, als wij met elkaar het woord *moeten* anders gaan gebruiken.

Als wij het woord zouden skippen op die momenten dat wij iets willen, dan zullen wij ons veel vrijer voelen, veel gemoedelijker. Hetzelfde naar kinderen. Als wij het moeten alleen maar zouden gebruiken als iets echt niet anders kan, dan zal het kind veel minder verzet gaan voelen.

Het viel mij op tijdens een aflevering van de Voice Kids. Een van de meiden zat helemaal klaar om op te treden. Je zag een gezonde spanning en plezier bij de gedachte dat ze zo op mocht. Wendy van Dijk zat met haar vlak voor ze mocht beginnen. Toen het moment daar was zei Wendy: 'Je moet nu op'. Je zag een druk komen bij het meisje. Als Wendy had gezegd, 'oh spannend, het licht gaat aan, dus je *mag* nu op', dan had het meisje waarschijnlijk nog meer plezier gevoeld. Iets mogen is namelijk veel leuker dan iets moeten. Klein detail, maar kan soms het hele verschil maken.

De wereld wordt relaxter als wij minder zouden *moeten*. Probeer het maar uit op jezelf en je omgeving. Voel het verschil tussen *moeten* en *willen*.