

## **KIEZEN DOEN WE MET ONZE KIEZEN**

*Zou er een duivel bestaan  
dan zou dat niet degene zijn die tegen God zou kiezen,  
maar tot in eeuwigheid niet zou kiezen.  
(Buber)'*

### **Inleiding**

*'Een rondtrekkende boerenknecht kwam naar een boerderij om werk.*

*De boer die iemand nodig had, zei:*

*"Zeker, ik zou willen dat je met de andere knechten maïs gaat oogsten in het veld."*

*Dat deed hij. Op het eind van de dag had de nieuwe knecht tweemaal zoveel maïs geogst als een andere. De boer was zeer tevreden.*

*Toen hij zich de volgende dag weer aanmeldde voor werk, zond de boer hem om de koeien te melken. De man had een magische tast. Op het einde van de dag had hij het record van de boerderij gebroken, zoveel melk had hij gemolken.*

*De boer dacht er die nacht over na en zei bij zichzelf:*

*"Die man is werkelijk een juweel. Ik zou hem graag houden. Ik geef hem morgen een rustdag. Al met al wil ik niet dat hij zich overwerkt. Ik ga het hem gemakkelijk maken."*

*De dag erop bracht de boer hem naar de loods. Daar lag een grote hoop aardappelen en er stond een tafel met gaten van verschillende grootte en korven eronder.*

*De boer zei:*

*"Ik wil dat je die aardappelen sorteert naar grootte. Werp de kleine aardappelen in de kleine gaten en de dikke in de grote gaten, enzovoort, want we verkopen die dingen volgens grootte."*

*Voor de middag klopte de knecht aan de deur van de boer en vroeg:*

*"Ik wil mijn loon. Ik stop ermee!"*

*De boer was erdoor verrast. Hij zei:*

*"Hoe komt het? Ik wilde je toch hier houden. Je doet zo een goed werk en precies vandaag om je mijn waardering te tonen, gaf ik je een gemakkelijke job."*

*"Een gemakkelijke job!" antwoordde de knecht.*

*"Noem je dat gemakkelijk, de hele dag beslissingen moeten nemen?"<sup>1</sup>*

Hoe meer zicht ik heb op de wijze waarop ik kies hoe meer ik in staat ben echt te kiezen. Hoe beter ik 'weet' hoe ik kies hoe beter ik kies. Weten staat tussen aanhalingstekens omdat hier met 'weten' meer bedoeld wordt dan het cognitieve aspect ervan. Weten, waar het hier om gaat, omvat namelijk naast het denken ook het emotionele, het beseffen en de intuïtie. Voor dit weten gebruik ik verder in dit artikel het woord gewaarzijn. Voor gewaarzijn gebruik ik *a/* mijn zintuigen.<sup>2</sup>

Welnu de stelling van dit artikel is dat kiezen in wezen niets anders is dan het proces van gewaarzijn zelf. Dat wil zeggen gewaarzijn gebruik ik niet *om* te kiezen, maar als ik gewaar ben dan kies ik reeds. In ons taalgebruik hebben we het over het maken van keuzen. Met andere woorden: een keuze is dan een 'iets' dat wij moeten maken. Ik beweer – en zal dat ook in het volgend artikel laten zien – dat in moeilijke situaties in ons leven die situatie vaak

---

<sup>1</sup> H.H. Mosak schreef dit verhaal en werd geciteerd door George Lambrechts in: *De gestalttherapie tussen nu en straks*; EPO Antwerpen, 2001.

<sup>2</sup> Ik kan – gewaar zijnde - bovendien beseffen dat en welke zintuigen ik gebruik. Gewaarzijn is een vertaling van het engelse 'awareness'. Dit in onze taal niet zo gebruikelijke woord helpt het vanzelfsprekende feit dat wij waarnemen minder vanzelfsprekend te gaan vinden. Op die manier scherpen we ons gewaarzijn aan en blijven we alert. Immers van iets wat voor mij vanzelfsprekend is heb ik geen gewaarzijn. Net zomin als men het eigen nest kan ruiken, net zomin kan men van iets gewaar worden waarmee men is geïdentificeerd.

problematischer wordt dan ze al is doordat we denken dat we keuzen moeten maken in plaats van ons gewaarzijn te vergroten.

### **1. Wat is eigenlijk kiezen?**

*Zijn bloem had hem verteld  
dat ze enig in haar soort was in het heelaal.  
En nu stonden er vijfduizend, precies dezelfde, in één enkele tuin.  
(Saint Excupéry)*

#### **1.1. Kiezen is een proces.**

Volgens van Dale is het een proces van 'het geheel van opeenvolgende, met elkaar samenhangende handelingen en werkingen op geestelijk, psychisch en maatschappelijk gebied'. Dit proces van kiezen nu ontstaat doordat ik geconfronteerd word met verschillende behoeften die strijden om voorrang.<sup>3</sup> Een voorbeeld:

*Op dit moment strijden in mij twee behoeften met elkaar:*

*moet ik nu eerst deze gedachtegang in dit artikel verder uitwerken of een kop koffie gaan halen? Als ik nu eerst koffie ga halen ben ik bang dat ik de draad kwijt raak, maar mijn zin naar koffie belet mij anderzijds ook om die draad vast te houden. Ik heb er wel erg veel zin in namelijk. Ondertussen ben ik dit proces aan het opschrijven en blijkt mijn behoefte om mijn gedachtegang verder op te schrijven dus te overwinnen.*

*Maar wil dat nu zeggen dat ik hiermee gekozen heb om door te schrijven in plaats van koffie te gaan halen? Feitelijk heb ik inderdaad toegegeven aan mijn eerste verlangen en dus 'beslist' dat mijn behoefte aan koffie minder voorrang moet krijgen. Maar heb ik echt beslist?*

*Als beslissen is stil staan bij de alternatieven en vervolgens een 'keuze maken', dan heb ik niet beslist. Wat ik wel heb gedaan is me gewaar worden dat ik mij in ieder geval geen slachtoffer voel door het feit dat ik nog steeds geen kop koffie heb. Meer nog, ik voel me erg tevreden dat ik mijn proces van kiezen zo helder op papier heb kunnen krijgen.*

*Wat ik in de stroom van het proces heb gedaan is voelen wat van moment tot moment klopte en zolang ik tevreden was met hetgeen deed, doorgaan waar ik mee bezig was. Dat doorgaan nu met waar ik mee bezig was kun je wel degelijk een beslissen noemen.*

*Nu word ik opeens onderbroken door de telefoon. En wederom 'beslis' ik in een deel van een seconde dat ik nu weliswaar die telefoon kan missen als kiespijn, maar dat het door-laten-rinkelen ervan mij toch in mijn gedachtegang zou storen. Dus neem ik hem aan.*

*Om nu – na het telefoontje - weer de draad van mijn betoog op te nemen vind ik niet zo gemakkelijk en krijgt eindelijk mijn behoefte aan koffie voorrang. Ik haal dus een kop koffie.*

#### **1.2. Kiezen is het proces dat van disbalans (die door behoeften is ontstaan) streeft naar balans**

*Als ik geen keuze heb  
zou ik niet door kunnen gaan met wat ik doe  
of juist stoppen met wat ik doe.  
Ik kan niet blijven waar ik ben,  
maar ook niet ergens anders heen gaan.*

Door dat er verschillende behoeften strijden om voorrang ontstaat er een onrust. Dat is het teken voor mij om te zoeken naar rust. Die rust kan ik bereiken door een ordening aan te brengen in mijn behoeften. Welke behoefte is het sterkst en moet dus het eerst vervuld worden? Welke dan? Enzovoort. Levende organismen zoeken steeds naar een balans tussen energieopname en energieverbruik. Om dat wij als levende wezens energie verbruiken is iedere toestand van balans slechts wederom het begin van een volgende disbalans.

---

<sup>3</sup> Als er alleen maar sprake is van één behoefte en ik besluit die niet te bevredigen dan is het niet willen bevredigen zelf ook een behoefte. Ik bevredig dan als het ware mijn behoefte mijn andere behoefte niet te bevredigen.

Met andere woorden het proces van kiezen is voortdurend aanwezig zoals op inademen het uitademen volgt en vervolgens weer inademen, een lage luchtdruk een hoge vooronderstelt en omgekeerd, de behoefte aan drinken gevolgd wordt door de behoefte aan plassen en die weer door de behoefte aan drank. Het proces van kiezen is een golfbeweging met een dieptepunt die naar de top streeft en een hoogtepunt die verwijst naar het dal.

### **1.3. Kiezen komt van 'kauwen', niet van 'willen'**

Om dat proces van kiezen bevredigend te kunnen laten verlopen gebruik ik mijn gewaarzijn en niet mijn wil.

Dat is op zichzelf verrassend. Want kiezen associëren we juist met en voornamelijk met onze wil. Het Duitse woord voor kiezen – wählen – bij voorbeeld heeft zijn wortels in het woord 'willen' (in het Duits 'wollen'). En we kennen uitspraken als: 'als je maar wilt ....' of: 'je moet keuzes maken', of: 'het is kiezen of delen', of: 'ook als je niet kiest, kies je' of: 'men moet van twee kwaden het minste kiezen' enzovoort.

D'r zit steeds iets dwingend in die uitspraken. Er zijn weliswaar ook uitspraken die de nadruk leggen op het aspect van vrijheid bij het kiezen (zoals bij voorbeeld 'een ruime keuze hebben'), maar de nadruk ligt toch meestal op de last die het kiezen met zich meebrengt. We associëren kiezen eerder met verantwoordelijkheid en dus zwaarte, dan met vrijheid en ruimte. Als we nog eens het voorbeeld van hierboven oppakken ziet de zwaarte van het keuzeproces er als volgt uit:

*Ik heb eindelijk eens een draad te pakken, maar juist dan krijg ik helaas vreselijke zin in een kop koffie. Maar als ik nu niet even doorga ben ik alles kwijt. Misschien toch even koffie gaan halen, dan kan ik beter denken. Ik erger me aan de strijd van de twee behoeften en kan niet bedenken wat ik nu het best kan gaan doen. Wat nu het meest verantwoord zou zijn. Dan gaat de telefoon! Ook dat nog. Maar ja maakt niet uit ik wist toch al niet wat ik het best kon gaan doen.*

Wat deze tweede versie van het proces van kiezen laat vastlopen is de beoordelaar op de achtergrond. Let op het taalgebruik: Ik heb 'eindelijk eens een draad te pakken'; ik krijg 'helaas vreselijke zin'; ik kan geen draad vasthouden; ik erger me; 'ook dat nog'; 'ik wist toch al niet ...'.

Keuzeprocessen kunnen heel zwaar zijn als de aanwezige behoeften die met elkaar strijden heel sterk zijn. Maar door mijzelf – degene dus die in dat keuzeproces het subject is! - dan ook nog eens negatief te beoordelen wordt dat hele proces pas echt loodzwaar. Een voorbeeld:

*Ze leefde al een 'eeuwigheid' met hem samen, zoals zij dat uitdrukte. Een man die haar veiligheid gaf en intimiteit. En alles liep zoals het hoorde totdat ze passioneel verliefd werd op een andere man, die haar wist mee te nemen naar de toppen van het genot en haar uitzichten wist te bieden op verre veelbelovende vreemde landen.*

*De man met wie ze samen leefde schrok zo hevig van de escapade van zijn vrouw, dat hij er alles aan deed om dat wat hun relatie zo doods had gemaakt te veranderen. En de andere man ging door haar te lokken met dramatische bewijzen van zijn passie voor haar en met beloftes van tropische eilanden.*

*'Je moet kiezen', eisen beide mannen. 'En ik ben vreselijk bang voor welke keuze dan ook', zei ze wanhopig.*

*In de ene therapieessie kwam ze bloeiend binnen met de mededeling dat ze met grote overtuiging voor de passie had gekozen. Dan hield haar therapeut haar de voordelen voor van het samenleven met de andere man, voordelen die ze zelf eerder had opgesomd. En zij werd bang.*

*In een andere therapieessie kwam ze beslist vertellen, dat ze toch maar met de man wilde gaan leven met wie ze al zo lang lief en leed had gedeeld. Dan confronteerde de therapeut haar met de lusteloosheid waarmee ze over deze keuze vertelde. En zij werd bang.*

*Na twee maanden van twijfel, woede, pijn en angst zei ze:*

*'Ik heb nu echt gekozen.' En wat de therapeut er ook tegenin trachtte te brengen, ze lachte daar slechts mild over. Zij was door de dood van het niet-weten heen.*

Een probleem bij dit proces van kiezen waardoor het heel zwaar werd, was voor de vrouw dat zij zichzelf slecht vond. *Zij* was het toch die haar man pijn had gedaan? *Zij* was het toch die de andere man hoop gaf en hem nu maar wat liet bungelen? *Zij* gedroeg zich toch als een verwend kind, niet waar?

Dit zichzelf veroordelen maakte het voor de vrouw moeilijk om te proeven welke behoeften er eigenlijk met elkaar in de clinch lagen. Wat gaf haar huidige partner haar eigenlijk en wat was het dat haar zo trok naar die andere man? Iedere keer stopte ze het proeven van haar behoeften door uitspraken als 'ik had nooit .... (dit of dat) moeten doen!' of: 'ik moet niet steeds zo egoïstisch zijn'. Als ik bij voorbaat al weet dat iets niet goed is dan kan ik al niet meer goed proeven. Als ik van te voren al weet dat kaviaar vies is of juist een delicatessen, kan ik moeilijker proeven hoe het echt smaakt.

Ik vond het leuk te ontdekken dat het werkwoord 'kiezen' taalkundig de zelfde oorsprong heeft als die dingen die we in onze mond hebben om ons voedsel verteerbaar te maken. De oorspronkelijke betekenis van kiezen is die van 'kauwen'.<sup>4</sup>

Kiezen is zomede een proces van ten eerste gewaarworden van mijn behoeften, ten tweede hetgeen mij wordt aangeboden om die behoeften te bevredigen te proeven en te kauwen en ten derde dan pas te slikken, ofwel mijn keuze te bepalen.

### *1.3.1. Wie echt kauwt hoeft nog maar nauwelijks keuzen te maken*

Neem eens een droog stuk brood in je mond en kauw daarop heel goed en actief minimaal vijftig keer. Mijn ervaring is dat ik nog nauwelijks hoef te slikken als ik dat heb gedaan. Bovendien zul je dan ook het brood echt proeven.

Dat is - als je dat niet gewend bent - overigens vrij moeilijk. Zeker als je erge honger hebt ga je eerder schrokken en zeker niet uitgebreid kauwen. 'Slikken is toch ook waar het om gaat als ik voedsel tot me neem. Dus natuurlijk heb ik automatisch de neiging zo snel als mogelijk het voedsel in te slikken', kunt u zeggen. Dat is ook zo. Zolang het om goed verteerbaar voedsel gaat is er niet zo gauw een bezwaar tegen niet te lang kauwen. Dat is natuurlijk duidelijk anders als het om moeilijk verteerbare zaken gaat. Maag en darmklachten kunnen het gevolg zijn van slecht kauwen.

Dat zelfde kun je ook toepassen op kiezen. Als ik niet zorgvuldig mijn noden en behoeften onderzoek, het aanbod proef en mijzelf de tijd geef die ik nodig heb om er op te kauwen, dan kom ik in de problemen terecht. Ik kan bijvoorbeeld - omdat ik de spanning niet kan uithouden - knopen gaan doorhakken maar daardoor later juist in de knoop komen te liggen. Voor de vrouw uit het eerder gegeven voorbeeld was de druk om tot een keuze te komen op een gegeven moment zo groot dat ze overwoog een munt op te gooien en zich vervolgens dan maar daarbij neer te leggen:

'Als ik toch moet kiezen en ik kan niet, dan kan ik net zo goed een munt laten beslissen welke stap ik nu ga zetten. Op een bittere pil ga je tenslotte toch ook niet kauwen, maar slik je gewoon in zodat je hem niet proeft, nietwaar?'

'Dat kan een keuze zijn. Dan kies je dus dat je niet gaat kiezen voor de ene of de andere man', zei de therapeut.

En toen ze zich realiseerde dat ze dan waarschijnlijk later toch nog de wroegingen zou krijgen die ze nu hoopte te ontwijken, besloot ze geen muntje op te werpen. Ze had inderdaad ook heel oprecht kunnen kiezen om niet te kiezen. Doordat ze dat al kauwend en proevend had gedaan had ze achteraf niet het gevoel gehad dat haar maar iets door de strot geduwd was. Ze had immers gekauwd en hoefde daarom nog nauwelijks iets te slikken!

## **2. Een paar aspecten in het proces van kiezen nader onder de loep genomen**

*'Wat betekent "kiezen"?'*

*'Dat is maar al te zeer een vergeten woord', zei de vos. 'Het betekent "verbonden".'*

*'Verbonden?..'*

*'Jazeker', zei de vos. (vrij vertaald volgens Saint Exupéry)*

---

<sup>4</sup> Ook in het Engels is kiezen (choose) afgeleid van kauwen (chew).

Het zou er nu op kunnen gaan lijken dat kiezen eigenlijk maar een fluitje van een cent is. Als je maar goed kauwt .....

Dat is echter niet de indruk die ik heb willen wekken. Wat ik wel heb willen laten zien is dat kiezen zwaarder en problematischer kan worden dan het op zichzelf al is door me zelf te veroordelen en door niet te willen kauwen.

Kiezen is iets heel alledaags. We kiezen zo vaak en zo soepel dat we ons niet eens gewaar zijn dat we überhaupt hebben gekozen. Mensen die bij alles wat ze doen eerst alle consequenties moeten onderzoeken hebben een zeer zwaar en vermoeiend leven. Juist aan zulke mensen kun je je realiseren hoe alledaags en gewoon het is om te kiezen. Maar kiezen kan voor iedereen soms een zeer zwaar proces worden. Laten we ons nog eens de casus van de vrouw voor de geest halen en aan de hand daarvan een paar details in het proces van kiezen nader bekijken.

### **2.1. Kiezen is een proces tussen de kauwer en het voedsel**

Kiezen is een proces dat zich niet binnen in mij zich afspeelt maar een wisselwerking tussen mij en mijn omgeving. Om dat nog eens te verduidelijken aan de hand van de metafoor van het kauwen: kauwen is een activiteit tussen mij – de kauwer – en het aan mij nog niet eigen gemaakte voedsel, waarbij het voedsel mede bepaalt hoe ik kan kauwen.

Haar partner en haar minnaar eisen beide ongeduldig dat zij een keuze maakt. Wat hierbij opvalt is dat de twee mannen en de vrouw het er blijkbaar over eens zijn dat *zij* het is die een keuze moet maken. 'Zij heeft immers voor deze situatie gezorgd en moet ze dan ook maar oplossen'. Het kiezen is hier beperkt tot het intern proces van de vrouw. Zij heeft met zichzelf uit te zoeken wat ze wil. De mannen weigeren dus zelf een keuzeprocess door te maken – de vrouw moet dat doen. Feitelijk echter zitten de mannen ook in een keuzeprocess, alleen zij zijn zich daarvan niet gewaar. Zij hebben gekozen (ook al hebben zij daar geen gewaarzijn over) de beslissing voor hun toekomst aan de vrouw over te laten. De vrouw van haar kant kan misschien uiteindelijk wel zeggen wat zij wil, maar als dat niet overeenkomt met wat de man van haar keuze wil?

### **2.2. Kiezen onder druk**

Een belangrijk element in het proces van kiezen is vaak ook het tijdsaspect, de druk tot beslissen. Men wil heel vaak dat men gisteren al had beslist. Zo ook in het voorbeeld van genoemde vrouw. De mannen wilden dat zij snel tot een keuze zou komen omdat de pijn van de afwijzing nog beter te dragen zou zijn dan de ellende van de onzekerheid. Van twee kwaden hadden de mannen het minst kwade gekozen. Het probleem is echter dat het kauwen en proeven gewoon de tijd vragen die nodig is om te kauwen en te proeven. Toen de vrouw zich dat realiseerde liet ze dan ook aan de mannen weten dat zij daar dan maar de consequenties uit moesten gaan trekken, maar dat zij in ieder geval niet in staat was op korte termijn een beslissing te nemen.

### **2.3. De onduidelijkheid van de behoeften**

*Gemaakte keuzes zijn niet noodzakelijkerwijs  
een antwoord op de zich eerder aandienende keuzevraag.  
Daarom kunnen gemaakte keuzes leiden tot lijden.*

Een ander belangrijk thema bij het kiezen is het feit dat niet altijd de behoeften duidelijk zijn die met elkaar in strijd schijnen te zijn.

Welke behoeften bevredigt de vrouw bij haar partner en welke bij haar minnaar? Toen ze zich daarvan gewaar werd onstond voor haar een nieuw probleem. Ze ontdekte namelijk haar behoefte aan geborgenheid en zorg en die aan passie en zorgeloosheid. En waarom zou ze dan eigenlijk moeten kiezen! Het waren immers beide legitieme behoeften. Zij zou best met twee mannen kunnen leven. Maar de mannen lieten er geen twijfel over bestaan: voor hen was die optie onmogelijk. Toch werd voor de vrouw het proces van kiezen toen

lichter; ze had haar eigen behoeften onderkend en serieus kunnen nemen. Haar keuzemogelijkheden werden nu fors uitgebreid:

'ik kan kiezen tussen samenleven met één van de mannen of geen of een andere man

'ik kan kiezen tussen samenleven met één man en zonder het de één te laten weten met de ander toch een relatie te hebben.

'ik kan kiezen de strijd aan te gaan met de mannen en voet bij stuk houden dat ik met beiden wil samen leven'

Ook al werd het keuzeproces ingewikkelder toch werd het ook minder zwaar voor de vrouw.

Want ze kende haar noden beter en veroordeelde zichzelf daarvoor vooral niet meer.

#### **2.4. Kiezen is steeds ook rouwen**

*Pas als er ruimte is voor het verdriet,  
het gemis, het tekort dat het niet-gekozene met zich meebrengt,  
kan ik ervaren of ik het niet-gekozene kan dragen.*

*Pas dan kan ik de verantwoordelijkheid voor het gekozene aan.  
(Buber)*

Toen voor de vrouw na twee maanden duidelijk geworden was met welke man zij wilde samenleven besepte ze dat het proces van werken aan de relatie nu pas echt zou beginnen. Ze realiseerde zich dat kiezen in haar geval niet een happy end was, maar het in de steigers zetten van het gebouw van de relatie. Ze besepte ook dat haar keuze betekende afscheid nemen van die andere man. Ja, dat juist die pijn van het afscheid gemaakt had dat ze zo moeilijk durfde te kiezen. Die twee maanden van therapie waren ook twee maanden rouwen voor haar geweest.

Er zitten nog zo veel meer aspecten aan kiezen, juist omdat kiezen zo'n fundamenteel proces is en op alle terreinen van ons leven een rol speelt. Tot slot wil ik echter volstaan met een stukje uit de Kleine prins van Saint Exupéry. Zoals elk goed verhaal spreekt het voor zichzelf.

## ***De kleine prins***

'Goedemorgen', zei de kleine prins. Het was in een tuin met bloeiende rozen.

'Goedemorgen', zeiden de rozen.

De kleine prins bekeek ze eens. Ze leken allemaal op zijn bloem.

'Wie ben je?' vroeg hij hun, stomverbaasd.

'Wij zijn rozen', zeiden de rozen.

'O!' zei de kleine prins.

En hij was heel ongelukkig. Zijn bloem had hem verteld dat ze enig in haar soort was in het heelal. En nu stonden er vijfduizend, precies dezelfde, in één enkele tuin.

Wat zou ze zich ergeren, dacht hij, als ze dat zag. Ze zou geweldig gaan hoesten en net doen of ze dood ging, om haar figuur te redden.

En toen dacht hij nog: ik vond mezelf nog wel zo rijk met die ene bloem, en het is maar een doodgewone roos. En hij ging in het gras liggen en huilde.

En toen verscheen de vos.

'Goedemorgen', zei de vos.

'Goedemorgen', zei de kleine prins beleefd, en hij draaide zich om maar zag niets.

'Hier ben ik, onder de appelboom', zei de stem.

'Wie ben je?' vroeg het prinsje. 'Je bent beeldig.'

'Ik ben een vos', zei de vos.

'Kom met me spelen', stelde het prinsje voor, 'ik ben zo verdrietig...'

'Ik kan niet met je spelen', zei de vos 'ik ben niet tam.'

'Wat betekent "tam"?'

'Dat is maar al te zeer een vergeten woord', zei de vos. 'Het betekent "verbonden".'

'Verbonden?...'

'Jazeker', zei de vos. 'Jij bent voor mij maar een klein jongetje als alle andere kleine jongetjes. En ik heb je niet nodig. Ik ben voor jou een vos als alle andere vossen. Maar als je me tam maakt, dan zullen we elkaar nodig hebben. Dan ben jij voor mij enig op de wereld en ben ik voor jou enig op de wereld...'

'Ik begin bet te begrijpen', zei de kleine prins. 'Er is een bloem... die heeft mij geloof ik tam gemaakt...'

De vos ging door met zijn uitleg:

'Mijn leven is eentonig. Ik jaag op kippen en de mensen jagen op mij. Alle kippen lijken op elkaar en alle mensen lijken op elkaar. Dus verveel ik me een beetje. Maar als jij me tam maakt, dan wordt mijn leven vol zon. Dan ken ik voetstappen die van alle andere verschillen. Voor andere voetstappen kruip ik onder de grond, maar jouw voetstap zal me juist uit mijn hol roepen, als muziek. En kijk eens! Zie je daar die korenvelden? Nu eet ik geen brood. Ik heb niets aan koren en korenvelden zeggen me niets – dat is heel verdrietig. Maar jij hebt goudkleurig haar. Dan zal het heerlijk zijn als je me tam gemaakt hebt! Door het goudkleurige koren zal ik aan jou moeten denken. En ik zal het geluid van de wind in het koren mooi vinden...'

De vos werd stil en keek het prinsje lang aan.

Alsjeblieft... wil je me tam maken?' zei hij.

'Ja, dat wil ik wel', antwoordde de kleine prins, 'maar veel tijd heb ik niet. Ik moet vrienden ontdekken, allerlei dingen leren kennen.'

Alleen de dingen die je tam maakt, leer je kennen', zei de vos. 'De mensen hebben geen tijd meer iets te leren kennen. Ze kopen dingen kant en klaar in winkels. Maar doordat er geen winkels zijn die vrienden verkopen, hebben de mensen geen vrienden meer. Als je een vriend wilt, maak mij dan tam!'

En de vos vervolgde:

'Ga nog maar eens naar de rozen. Dan zul je begrijpen, dat jouw roos enig is op de wereld. Kom me dan goedendag zeggen, dan zal ik je een geheim meegeven.

De kleine prins ging weer naar de rozen kijken.

'Jullie lijken helemaal niet op mijn roos, jullie zijn nog niets', zei hij. 'Niemand heeft jullie nog tam gemaakt en jullie hebben ook niemand tam gemaakt. Jullie zijn net zoals mijn vos was. Hij was maar een vos zoals alle anderen. Maar ik heb er een vriend van gemaakt en nu is hij enig op de wereld.'

En de rozen werden erg verlegen.

'Jullie zijn wel mooi, maar leeg', zei hij nog.

'Niemand kan voor jullie sterven. Natuurlijk zou een willekeurige voorbijganger geen verschil zien tussen mijn eigen roos en jullie. Maar toch is zij, zij alleen, veel belangrijker dan jullie allen, omdat ik haar water heb gegeven, en haar onder een stolp heb gezet; omdat ik haar heb beschut met een kamerscherm en de rupsen voor haar heb gedood (behalve een enkele hier en daar, voor de vlinders); omdat ik haar klachten en haar gesnoef en zelfs haar zwijgen heb aangehoord; omdat zij mijn roos is.'

En hij ging terug naar de vos:

'Vaarwel', zei hij...

'Vaarwel', zei de vos. 'Dit is mijn geheim, het is heel eenvoudig: alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar.'

'Voor de ogen is het wezenlijke onzichtbaar', herhaalde de kleine prins, om het goed te onthouden.

'Dat is een waarheid, die de mensen vergeten hebben', zei de vos. 'Maar die moet jij niet vergeten. Je blijft altijd verantwoordelijk voor wat je hebt tam gemaakt. Je bent verantwoordelijk voor je roos...'

'ik ben verantwoordelijk voor mijn roos', zei de kleine prins om het goed te onthouden.

## ***Draaiboek voor het innerlijke drama een experiment in geval van niet kunnen kiezen***

### *Stap 1:*

Lees eerst de hele onderstaande tekst door.

Verzamel en arrangeer dan alles wat je voor dit experiment nodig hebt.

Kijk of je op het moment waarop je het experiment wilt gaan uitvoeren genoeg tijd en innerlijke ruimte hebt om het experiment aan te gaan.

### *Stap 2:*

In een situatie waarin je niet weet wat je moet doen, waarin je dus niet tot een keuze kunt komen neem je een stoel, zet die midden in je kamer en ga je daarop zitten.

### *Stap 3:*

Zittende op die stoel ga je eens zorgvuldig na wat je eigenlijke dilemma is.

Het kan zijn dat je dan meteen al in de problemen komt: 'wist ik maar wat mijn eigenlijke dilemma is!'

### *Stap 4:*

Luister nu eens naar de stemmen in je hoofd die de chaos creëren waardoor je niet weet wat je moet doen, waardoor je dus niet tot een keuze kunt komen.

Luister zorgvuldig naar de toon waarop ze praten; zijn ze mannelijk/ vrouwelijk; ken je die stemmen.

Het kan ook zijn dat je helemaal geen stemmen hoort, maar dat je alleen maar verwarrende gevoelens hebt.

Luister dan zorgvuldig naar die verschillende gevoelens en probeer ze van elkaar te onderscheiden.

### *Stap 5:*

Neem voor iedere stem/ ieder gevoel een stoel en geef die een plaats in je kamer.

Bepaal daarbij de plaatsen van de verschillende stemmen/ gevoelens vanuit de stoel waarop je zit.

### *Stap 6:*

Geef iedere stem/ gevoel op de stoel een naam.

Dat kan gewoon een beschrijving of weergave van de stem/ dat gevoel zijn, maar ook de naam van een persoon, situatie of kleur die die stem/ dat gevoel bij je oproept.

### *Stap 7:*

Ga nu op de stoel zitten waarvan de stem/ het gevoel het duidelijkst is, leef je even goed in in die stem/ dat gevoel en spreek van daar uit naar de stoel in het midden van de kamer.

Overdrijf een beetje de houding en de toon die past bij die stem/ dat gevoel als je spreekt, maak er dus een klein drama van.

### *Stap 8:*

Kijk nu welke stem/ welk gevoel reageert op hetgeen je zei en ga dan op de stoel zitten van degene die reageerde en antwoordt weer helemaal in de houding en met de toon die bij die stoel hoort.

### *Stap 9:*

Kijk nu opnieuw wie zich in het gesprek wil mengen en verander dan weer van stoel.

Misschien ontdek je dat er nog een stoel bij moet komen of dat op twee verschillende stoelen eigenlijk dezelfde stem/ gevoel zit en dus één stoel verwijderd kan worden of dat sommige stemmen/ gevoelens niets te zeggen hebben. Ga dan weer op de stoel in het midden van je kamer zitten en bepaal van daaruit of er een stoel bij moet komen of moet worden verwijderd.

*Stap 10:*

Ga zo lang door met dit drama totdat het voor de 'stoel' in het midden van de kamer genoeg is.

Misschien weet je dan *nog* niet wat je moet doen. Maar stop toch als het voor je genoeg is/ het te veel voor je wordt en herhaal dan het experiment op een later tijdstip nog eens ... en nog eens.

*Variatie:*

Als je dit experiment met een groep gaat doen kun je de verschillende stemmen/ gevoelens ook door andere mensen voor jou laten spelen. Maar dat vereist van je wel enige regisserende kwaliteiten.