



E-book De wil

Praktijk META
De wil

Over de wil bestaan vele misverstanden.

Net als dat het belangrijk is een onderscheid te maken tussen misleidende gevoelens (bestuurd door gekleurde kernovertuigingen) en betrouwbare gevoelens (zonder 'ruis', dus gevoelens die je helpen je richting te bepalen), is het nodig om het verschil te weten tussen de Vrije wil en de Dwangwil.

De **Dwangwil** komt uit je Innerlijke Ouder en negeert de gevoelens, behoeften en wensen van het innerlijke Kind. Deze versterkt daarmee alleen maar de innerlijke strijd tussen Ouder en Kind binnen je psyche. Je psychische energie wordt naar dit conflict getrokken, waardoor er minder energie beschikbaar is om je te identificeren met je Vrije wil. Het resultaat hiervan is angst, verdriet en gevoelens van niet OK zijn. Je voelt je stuurloos en ziet de zin van het leven niet meer.

De **Vrije wil** daarentegen kenmerkt zich door een streven om de Innerlijke Ouder en het Innerlijke Kind met elkaar in balans te brengen. De Vrije wil waakt erover dat het Kind niet in het nauw gedreven wordt door de oordelende, verbiedende en eisende Ouder. De Vrije wil vormt aldus een tegenwicht aan al die verouderde normen, waarden en leefregels die je eigen doelen alleen maar in de weg staan; De moetens, behorens, niet-mogens en oordelen waarmee je Innerlijke kind continu om de oren geslagen wordt, zodat het niet meer onbevangen, speels en creatief in het leven kan staan.

Voorbeeld:

Een anorexia-patiënte identificeert zich in die mate met haar Innerlijke ouder, dat zij de behoeften van haar lichaam negeert en een eetpatroon handhaaft dat niet bevorderlijk is voor het welzijn voor haar lichaam en geest. De is bijna trots op haar zogenaamde wilskracht, en ziet dit als een sterke karaktereigenschap. De denkfout is aanwezig dat deze wilskracht dezelfde zou zijn als het vrije deel van haar psyche, dat het eigenlijke stuur van haar leven is, met welke zij in staat is doelen te bereiken die wel heilzaam zijn voor lichaam en geest. Met andere woorden, zij wordt bestuurd door haar leefregels in plaats van dat zij het heft in handen neemt en bewust bepaalt van welke disfunctionele leefregels zij afscheid wil nemen en welke functionele leefregels zij wil verwelkomen.

Functionele leefregels zorgen voor meer harmonie in de psyche, doordat de Innerlijke Ouder en het Innerlijke Kind meer op elkaar worden afgestemd. Zodra er op deze manier meer vrede in de psyche komt, kun je je op den duur meer blijvend identificeren met je Vrije wil, waardoor je leven gestroomlijnder wordt. Er wordt namelijk minder energie verkwist aan de 'mini-oorlog' in je psyche, zodat je de vrijgekomen psychische energie kunt inzetten voor de realisatie van de door jou gestelde doelen. Zo zorgt meer mildheid in je leven voor een gelukkiger, doeltreffender en vrijer bestaan.

Kun je in je eigen leven herkennen wanneer je je identificeert met je Dwangwil (Innerlijke Ouder)?

Voorbeeld:

.....
.....

Hoe weet je dat je met de Dwangwil te maken hebt, en waar schuilt de oplossing in?

.....