



E-book Vrije wil ontdekken

Praktijk META
Oefeningen om je eigen vrije wil te ontdekken

Bij vele psychische klachten is het zo dat de ego-positie 'de Ouder' en 'het Kind' onvoldoende gereguleerd worden door de ego-positie 'de Volwassene' (zie stencil 'Ouder, Kind en Volwassene'). Hierdoor krijg je het gevoel 'jezelf kwijt te zijn', een speelbal te zijn van anderen, gestuurd te worden door angst, depressie of kwaadheid, en constant aan jezelf te twijfelen.

Dit is een zeer nare ervaring, omdat de antwoorden op de vragen: "Wie ben ik?", "Wat wil ik?", "Welke doelen stel ik mijzelf?", "Welke leefregels werken voor mij?" en "Wat denk ik dat de zin van mijn leven is?" belangrijk zijn voor een zelfverzekerd, evenwichtig, creatief en vrij leven.

Hoe kunnen we in contact komen met dit deel van onze persoonlijkheid, dat de sleutel tot vrijheid en keuze in zich heeft, als deze uitgeschakeld lijkt door de kritiek van 'de Ouder' en de angst van 'het Kind'?

Door... de ontdekking van de wil. Deze is een uitdrukking van autonomie (het vermogen om je leven vrij te leven en niet onder druk van uiterlijke krachten). De wil ontdekken of versterken kan op een heel eenvoudige manier: door hem te gebruiken!

Je kunt in het dagelijks leven met je wilt experimenteren en deze verder ontwikkelen, want elk moment biedt daar kansen toe. Van elke handeling kun je een wilsoefening maken, als het maar niet gevoed wordt door automatismen, gewoonten of plichtsgevoelens.

Voorbeelden van wilsoefeningen:

- Doe iets totaal onverwachts,
- Verwijder iets overbodigs uit je leven,
- Breek met een slechte gewoonte,
- Doe iets dat je een onzeker gevoel geeft,
- Neem een besluit dat binnen je mogelijkheden ligt en voer dat uit,
- Doe iets dat je nog nooit gedaan hebt,
- Doe iets moedigs,
- Maak een plan en voer het uit,
- Doe wat je het belangrijkste lijkt om te doen,
- Zeg 'nee' als je dat eigenlijk wil zeggen, maar het makkelijker is om 'ja' te zeggen,
- De iets heel erg langzaam,
- Gedraag je onafhankelijk van wat anderen zouden kunnen denken of zeggen,
- Voer met volledige aandacht en intensiteit een handeling uit alsof het je laatste was,
- Stel iets uit waaraan je het liefst meteen zou beginnen,
- Wanneer je voor een niet te moeilijke keus staat, kies dan meteen zonder te aarzelen.

Wanneer je de wil eenmaal hebt ontdekt, zal verdere ontwikkeling ervan sneller gaan. Verwar de wil niet met starre wilskracht die gericht is op zelfbeperking, met 'hard zijn voor jezelf', of beheerst worden door een gevoel of een verlangen!

De wil komt voort uit je kern (het zelf) en leidt tot meer energie, concentratie, vastbeslotenheid, doorzettingsvermogen, moed, organisatietalent, keuzevrijheid, zelfverwerkelijking (worden wie je eigenlijk bent) autonomie (zelfbepaling), openheid, bewustheid en assertiviteit. Als de wil ontbreekt, wordt de innerlijke ruimte die hij zou moeten innemen bezet door verwarring, neerslachtigheid en 'gevoelens van leegte'. Door je eigen doelen te kiezen en je daaraan te houden, kun je je leven stroomlijnen en er meer kracht, eenvoud en gemak in brengen.