

Vrijheid is een keuze

*Droom je er al jaren van om
ooit écht vrij te zijn?*

Wacht dan niet langer, maar begin nu! Let wel: persoonlijke vrijheid komt niet zomaar aanwaaien, daar moet je hard aan werken. Het streven naar vrijheid is een drijfveer in het leven. Het gevoel vrij te zijn, maakt je immers gelukkig.

Maar wat is nou die vrijheid? Is het een kwestie van een paar miljoen euro op je bankrekening? Nee. Uit verschillende onderzoeken bleek bijvoorbeeld dat loterijwinnaars zich niet vrijer of gelukkiger voelden dankzij hun dikkere portemonnee. Ze stonden hooguit wat zorgelozer in het leven. Vrijheid betekent vooral dat je je leven naar eigen inzicht kunt leiden. Onze Westerse maatschappij schept daarvoor een belangrijke basisvoorwaarde. We mogen doen en zeggen wat we willen – zolang we de wet maar niet overtreden.

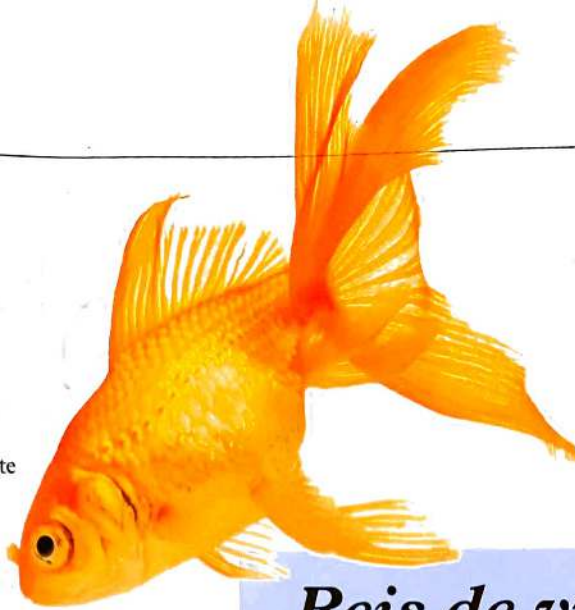
Maar in hoeverre durven we ons hart écht te volgen? Volgens psycholoog en filosoof Erich Fromm gaat geestelijke vrijheid gepaard met onzekerheid en angst. In zijn in 1941 gepubliceerde boek 'Angst voor vrijheid' schreef hij dat we die angst ontvluchten door te kiezen voor conformisme. "We zijn het ons niet altijd bewust, maar we doen dingen vaak omdat we denken dat anderen dit van ons verwachten", zegt professioneel coach Frank de Moei. "Daarmee creëren we onze eigen kooi. Wie echt vrij wil leven, zal deze zelf open moeten breken."

ZELFKENNIS

Het doorzagen van de tralies begint met zelfkennis. Je kunt immers pas eigen doelen stellen, als je weet wie je bent en wat je werkelijk wilt. "Je eigenheid ontdekken is als een ui pellen", zegt Frank. "Je haalt alle maskers eraf tot je op de kern stuit. Ik vraag mensen bijvoorbeeld wat ze het liefst zouden doen als ze de garantie kregen er succesvol in te zijn. Met deze vraag prikkel ik het eigen gevoel, niet wat de omgeving van mensen verwacht. Je moet natuurlijk wel realistisch zijn. Sommigen vergelijken zich graag met een ideaalbeeld: ze willen net zo sexy zijn als een Hollywood-actrice of net zo goed voetballen als een prof. Maar is dat werkelijk wat past bij die persoon? Accepteer wie je bent, inclusief je slechte eigenschappen."

TREINRIT

Toch is zelfkennis niet meer dan een start. Wil je van alle leuke dingen in het leven genieten, dan zou je tweehonderd jaar moeten leven. Minstens. Daarom adviseert Frank een top vijf te maken van zaken die echt meerwaarde bieden in je leven. "Zo creëer je rust en ruimte in je agenda én in je hoofd."



Door heel bewust voor een paar doelen te kiezen, heb je niet langer het gevoel dat je tijd tekort komt of geleefd wordt. Bovendien heb je meer tijd – dus vrijheid – om de weinige dingen die je wel nastreeft, beter te doen.”

Keuzes maken betekent echter dat je los moet laten. En dat leidt soms tot stress. “Mensen durven niet altijd voor zichzelf op te komen, omdat ze anderen niet teleur willen stellen”, zegt Frank. “Soms is die vrees gerechtvaardigd, soms niet. En als iemand je dan echt niet de vrijheid gunt om te zijn zoals je bent, is het wellicht beter om afscheid te nemen van die persoon. Ja, vrijheid brengt soms onzekerheid of pijnlijke keuzes met zich mee. Maar kun je gelukkig worden als je altijd maar ‘nee’ tegen jezelf zegt?”

Frank vergelijkt een lastige keuze graag met een treinrit. “Stel dat je een geweldige carrière en dito inkomen hebt, maar ineens tot het beseft komt dat je genoeg hebt van de ratrace. Vraag jezelf dan af of je gelukkiger wordt als je op een andere trein overstapt. Wat is de bestemming die je de meeste vrijheid geeft? Voor sommigen staat overstappen echter gelijk aan falen. Ze zijn ervan overtuigd dat je altijd moet volharden in je keuzes, ook al dendert hun trein voort naar het verkeerde eindstation.”

ACCEPTTEER HET MOMENT

Mensen lijken soms verslaafd aan verlangens. We zoeken altijd naar meer of naar iets dat ontbreekt. “Zo ketenen we ons vrijwillig aan de toekomst”, vertelt Frank. “We houden ons immers voor dat we pas gelukkig en vrij zijn, als we een doel hebben bereikt. Dan ben je in de tussentijd dus nooit echt tevreden. En als we dan die doelstelling halen, vervangen we het snel weer door een nog grotere uitdaging. Nee, de ware vrijheid bevindt zich in het nu. Bovendien: wat als je een doel eens niet bereikt? Voldoe je dan niet als mens?”

Frank raadt aan om je top vijf van doelen niet zonder slag of stoot op te geven. Tenzij het écht niet anders kan. “Als je ergens geen controle over hebt, kun je beter loslaten en de realiteit accepteren. Blijf niet piekeren en verzet je niet. Je verspilt immers je energie en tijd als je op een zonbestemming gaat zitten mokken omdat het regent. Zoek liever uit hoe je toch een leuke tijd kunt hebben. Dat is voor mij het ultieme vrijheidsgevoel: geen weerstand bieden, maar het moment accepteren zoals het zich aandient.”

Meer weten over hoe je vrijer kunt leven?

Zie www.newstart.nl voor Begeleiding in Geluk en Succes.

Reis de vrijheid tegemoet

Vakantie staat bijna synoniem voor vrijheid: je laat het leven van alledag achter je en dompelt je onder in een omgeving waarin niemand je kent en iets van je verwacht. Niet voor niets leidt reizen in films en literatuur nogal eens tot bandeloosheid. Maar dat is natuurlijk allemaal fictie. Waar vakantiegangers vroeger lekker luierden, dient een vakantie nu vooral als voer voor de geest.

“Door de crisis en ons hectische leven, zoeken we naar een andere invulling van onze vakantie”, vertelt Tessa aan de Stegge, vakantietrendwatcher van bureau Cherry Picker. “Er is bijvoorbeeld een groep vakantiegangers die bewust de natuur opzoekt om innerlijke rust te vinden. Deze trend begon met glamping (luxe kamperen), nu zie je dat ook niet-gelovige mensen pelgrimstochten lopen. Ook digital detoxing is sterk in opkomst: hierbij laat je je smartphone of tablet thuis of je levert hem in bij de receptie, zodat je in alle rust van je vakantie kunt genieten.”

Volgens Tessa heeft de digitalisering van ons leven ook tot een andere trend geleid. “Ik merk dat vakantiegangers steeds meer verbondenheid zoeken. Enerzijds trekken ze er vaker met familie van uiteenlopende leeftijden op uit, de zogenoemde multigeneratievakantie. Zo delen ze de kosten en eventueel de zorg voor (klein)kinderen. Anderzijds doen ze aan social travel, waarbij ze – weg van de gebaande paden – met locals bijvoorbeeld het authentieke Barcelona willen ontdekken.”

Sommigen zien hun vakantieperiode juist als ideale tijd om in lichaam én geest te investeren. Mediteren in Bali, een coachingstraject in een wellnesscentrum of wat Tessa een ‘expertcation’ noemt: een vakantie om je kennis te verrijken, zoals het leren van een vreemde taal. “Er zijn zelfs mensen die twee tot drie weken lang meehelpen met de bouw van een school in Oost-Europa”, vertelt Tessa. “De vakantieperiode biedt hen de vrijheid om eens aan een dergelijk project mee te werken.”