



De menselijke wil en zijn basis

HOE TRAUMA ONZE WILSFUNCTIES VERANDERT

Culemborg, 21 mei 2016

www.franz-ruppert.de

Vragen om over na te denken

- Doe ik datgene, wat ik wil?
- - in mijn privéleven?
- - in mijn werk?
- Of doe ik vooral, wat anderen van mij willen?
- Mag ik, moet ik?
- Word ik door anderen aangespoord?
- Spoor ik zelf anderen aan?
- Wat zou ik anders doen als het volgens mijn wil zou gaan?



„Wanneer ik alleen maar mag,
wanneer ik persé moet
en nooit kan
wanneer ik wil,
heb ik ook geen zin,
wanneer ik moet.“

(Muurkrant, onbekende auteur)



Indeling

- Driften, behoeften, motieven
- De wil en het bewustzijn
- Instelling m.b.t. de menselijke wil
- De onvrije en de vrije wil
- Identiteit en wil
- De ontwikkeling van de wil
- Wil en trauma
- De wil die voortkomt uit de trauma-overlevingsstrategie
- Kenmerken van een gezonde wil
- Het willen bij de ontmoeting met jezelf in de zin van het verlangen

Wat beweegt ons en brengt ons verder?

Primaire levensbehoeften **moeten** vervuld worden

Driften **moeten dringend** bevredigd worden

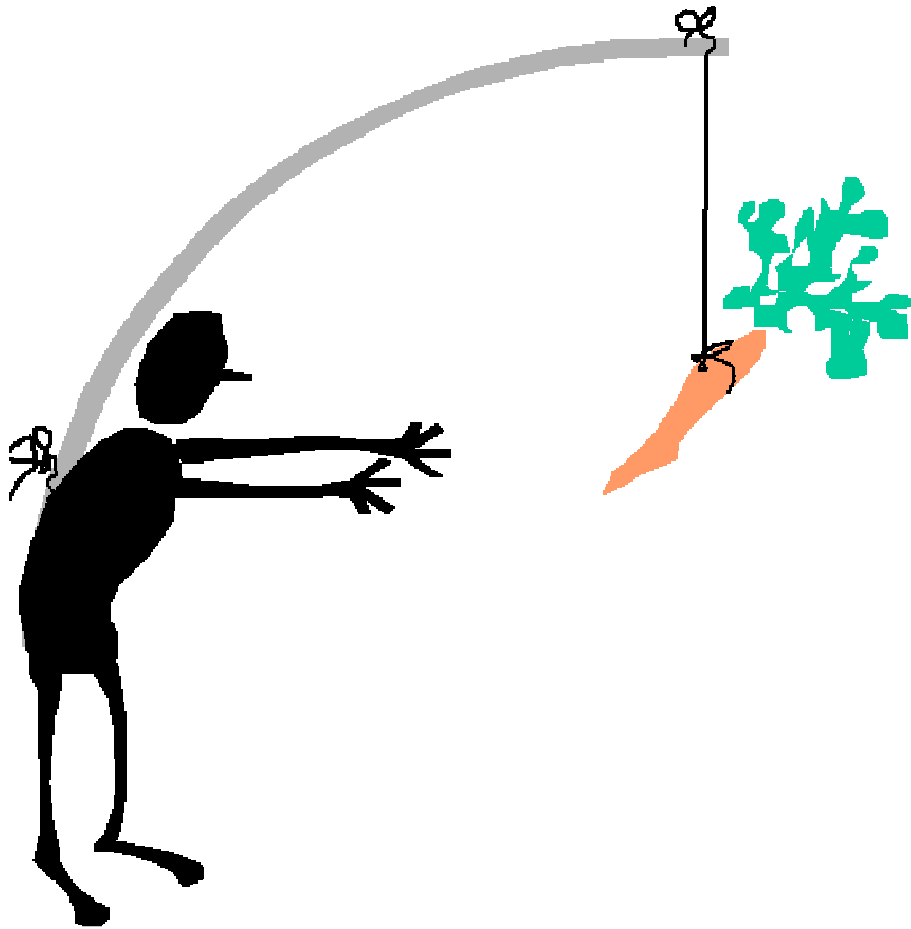
Behoeften (symbiotische en autonome) **willen** bevredigd worden

Gevoelens **mogen** (niet) getoond worden.

Doelen van andere mensen **zullen** en **moeten** gerealiseerd worden

Eigen doelen **willen** door mij worden bereikt





Motieven om te handelen of niets te doen

bewuste en onbewuste
impliciete en expliciete
intrinsieke en extrinsieke
seksuele motieven
motieven om te presteren
machtsmotieven
erkennings-/waarderingsmotieven
...

De behoeftepyramide van Abraham Maslow (1908-1970)

Ieder mens heeft ook een behoefte aan zichzelf en zijn eigen ontwikkeling



Wil en bewustzijn

Aangezien veel processen in het menselijke organisme zichzelf onbewust reguleren en centrale menselijke levensbehoeften onbewust zijn, worden we grotendeels door onbewuste programma's en instinctieve impulsen gestuurd.

Onwillekeurig verlopende motorische en sensorische processen kunnen deels door oefening en training onderworpen worden aan een bewuste sturing door de wil.

Hoe bewuster de behoeften zijn, des te eerder kunnen ze bewust wèl of niet gewild worden.

Met een toenemend bewustzijn groeien ook de inzichten over de mogelijkheden en grenzen van de eigen wil.



Instelling m.b.t. de menselijke wil

„De mens wikt, God beschikt.“

„De wil is de wortel van alle kwaad.“ (Boeddhisme, Schopenhauer)

„De hersenen zijn een machine, daarom bestaat er geen vrij denken en willen.“ (natuurwetenschappelijk hersenonderzoek)

„Het verstand opent het rijk van de vrijheid en geeft inzicht in wat noodzakelijk is.“ (Kant, Hegel)

„De prefrontale cortex vormt de basisstructuur voor zelfsturing.“ (sociaalwetenschappelijk georiënteerd hersenonderzoek)



„Ik moet ...“

- Of een innerlijke dwang waar ik niets tegen kan doen)
- Of een realiteit, die ik niet veranderen kan (ieder mens moet een keer sterven
- Of ik onderwerp me noodgedwongen onder de behoeften en belangen van anderen
- Of ik onderwerp mij vrijwillig in de hoop daardoor contact, liefde, erkenning of geld te krijgen.
- Of ik verstop me achter de waan van de dag („ik moet werken en ik kan niet met je spelen.“)

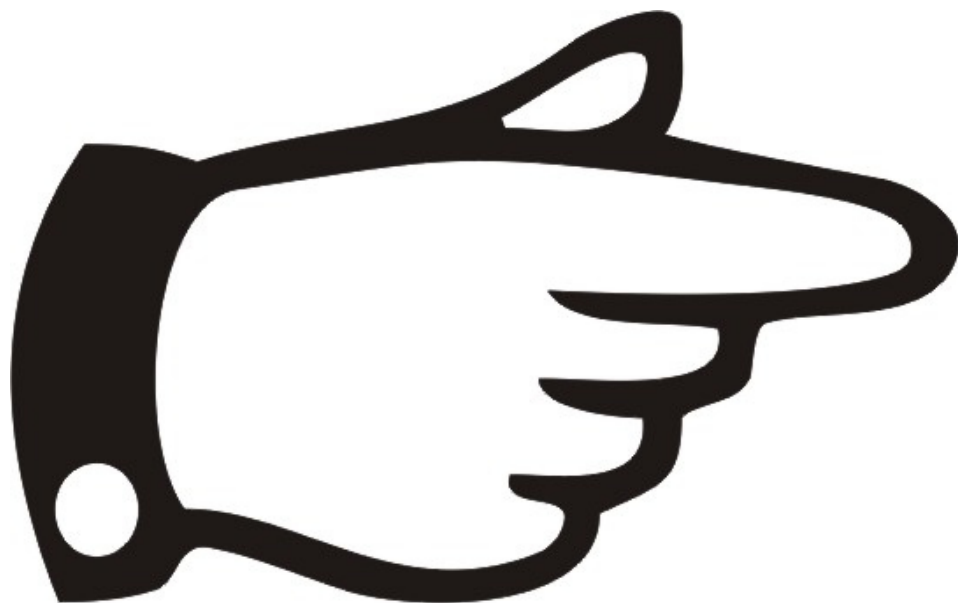


„Ik moet...“

De voorwaarden,
de wetten en
verwachtingen van
anderen vervullen,

Dat wat ik wil op de
laatste plaats zetten





Waarvoor dient een vrije wil?

Om zichzelf geen schade aan te doen door eigen innerlijke (drift)impulsen en automatismen.

Omdat andere mensen ons voor onze daden ter verantwoording roepen

Om vreugde en plezier in het leven te hebben.

Vrij van...? Vrij om te...?

Dwang, inperkingen en voorschriften?

Van je eigen lichaam?

Van je eigen levenservaringen?

Verantwoordelijkheid voor het eigen handelen?

Vrij van het vooruitkijken naar de toekomst?

Vrij om beschikbaar te zijn voor mijzelf?

Vrij om mijn eigen behoeften en doelen te realiseren?

Vrij om mijn eigen leven te leven?



„Vrije wil“

De vrije wil is noodzakelijk

- Om vast te houden aan een doel
- Wanneer er meerdere handelingsmogelijkheden zijn die elkaar uitsluiten
- en er concurrerende behoeften zijn
- **De wil is alleen vrij,**
- wanneer hij zich over innerlijke impulsen heen kan zetten
- wanneer hij vrij zijn gang mag gaan
- wanneer hij kan kiezen uit alternatieven.



Ontwikkeling van de wil

Al voor de geboorte wil het kind leven, groeien en in contact zijn met zijn omgeving.

Het kind wil uit de buik van zijn moeder, wanneer hij daar aan het eind van zijn ontwikkelingsmogelijkheden is gekomen.

Zij / hij wil liefde en contact met andere mensen, vooral met zijn moeder en heeft behoefte aan symbiose en aan autonomie.

Zij / hij is nog in hoge mate afhankelijk van wat anderen willen (vooral van de moeder en de vader)

De zgn. Koppigheidsfase: nee zeggen om zich af te grenzen van inmenging en om de eigen vaardigheden uit te testen

Puberteit: Bewust de strijd aangaan met de wil van ouders / volwassenen om de eigene wilssterkte te testen en zich te bevrijden uit de kind-positie.

Levenslang proces om een vrije wil te ontwikkelen vanuit het gezonde ik



De functie van de vrije wil binnen de gehele menselijke psyche

- Voor de gezonde ontwikkeling van mensen en het corrigeren van ontwikkelingsfouten
- is de „vrije wil“
- na het „gezonde ik“
- de op een na belangrijkste functie binnen de menselijke psyche.
- De vrije wil bewerkstelligt datgene wat het gezonde ik aangeeft.
- Een gezond ik en een gezonde wil werken constructief samen.



Ik en identiteit



Identiteit: Ik = Ik

Identificatie: Ik = jij, Ik = wij

Toeschrijving: jij = ik, jij = wij

We verwerven ons alleen een eigen identiteit wanneer we ons losmaken uit de toeschrijvingen van anderen en ons vrij maken van identificaties die ons schaden.

Niet-identiteit

Arrogant en vol zelfverwijt en – twijfel

Zonder eigen wil

Zit vast in zijn eigen vervreemde lichaam

Kan en mag de eigen pijn niet voelen

Wordt voortgedreven in een zee van voortgedrevenen

Zit gevangen in de innerlijke tegenstellingen in zijn eigen hoofd.

Zelfs in gezelschap diep van binnen een eenzaam mens

Tegen de rest van de wereld



Wil en trauma

Door traumatische levenservaringen vindt een beschadiging plaats van de gezonde ik-functies

Het gezonde ik trekt zich terug van het levenstoneel m.a.w.: wordt door de overlevingswil naar de achtergrond gedrukt.

Daardoor heeft de gezonde wil geen gezonde opdrachtgever meer waarop het zich kan oriënteren en waarbij het zich veilig kan voelen.

Soms probeert de wil de ontbrekende gezonde ik-functie over te nemen.

Dat leidt ertoe met wilskracht iets af te willen dwingen wat op den duur niet gaat, veel energie vraagt en verdere afsplitsingen tot gevolg heeft.



De getraumatiseerde wil

Wanneer de moeder of de vader niet willen, dat een kind leeft

Wanneer een kind bijv. een abortuspoging overleeft dan wordt de wil om te leven door het kind als gevaarlijk ervaren

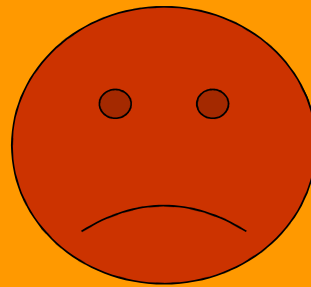
het kind onderdrukt, zo goed mogelijk, zijn eigen wil.

het probeert door middel van aanpassingen te anticiperen op datgene wat zijn ouders willen.

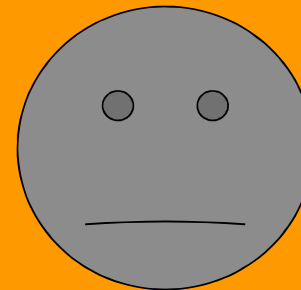


Splitsing van de identiteit van een mens na traumatische levenservaringen.

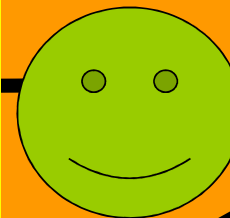
**afdeling 2:
afgesplitst
getraumatiseerd Ik
en
getraumatiseerde
wil.**



**afdeling 3:
overlevings-Ik-
toestanden en -
wilsprogramma in
continue stress**



**afdeling 1:
gezond Ik met
vrije wil aan zijn
zijde**



De wil als deel van de trauma-overlevingsstrategieën: overlevingswilprogramma's

Overlevingswilprogramma:

- anderen afleiden en zichzelf laten afleiden (bijv. door toevallige omstandigheden)
- blind proberen, puur actionisme
- inzetten op korte termijn effecten
- onrealistische hoop en doelen hebben
- alle middelen aanwenden om vol te houden
- met problemen omgaan zonder naar de oorzaak te kijken
- sterk willen zijn
- normaal willen lijken
- anderen niet willen belasten
- zich hardnekkig vastklampen aan anderen



De wil als deel van de trauma-overlevingsstrategieën: overlevingswilprogramma's

Niet willen:

- zich met zich zelf bezig willen houden
- traumaervaringen als reëel zien
- zich dieper met eigen verwondingen bezig houden
- waarnemen en voelen, wat is gebeurd en wat gebeurt



De gedepremeerde wil

Komt voort uit de ervaring dat de eigen wil er niet toe doet en gebroken wordt / werd door middel van lichamelijk en psychisch geweld.

Probeert zich zolang mogelijk staande te houden en vol te houden. (o.a. met behulp van drugs)

Leidt tot uitputting omdat de aandacht steeds gericht is op de dader.

De onderwerping aan de trauma-overlevingsstrategieën van anderen stelt steeds hogere eisen.





De panter – In de Jardin des Plantes, Paris

Zijn blik is van het voorbijgaan van de staven
zo moe geworden, dat hij niets meer houdt.
Hem is't, of duizend staven hem omgaven
Of achter duizend staven enkele leegte grauwt.

De weke gang van krachtig lenige schreden,
die zich in allerkleinste kringen draait,
Is als een dans van kracht rondom een midden,
waarin een grote wil is doorgedraaid.

Soms schuift het zwaar pupilgordijn
geluidloos op -. Dan glijdt een beeld naar binnen,
gaat door de stilte van de strak gespannen zinnen –
naar 't hart, waar het verdwijnt.

Rainer Maria Rilke, *Neue Gedichte* 1907 – Vert. Ad Haans

Blijven hangen in overlevingswilprogramma's

Omdat overlevingsdelen zich hun verleden niet kunnen voorstellen en herinneren, stellen ze zich een illusionair heden en een illusionaire toekomst voor.

Zelfoverschatting en de tendens op te geven wisselen elkaar dan regelmatig af.

De traumaervaringen kan geen positieve leerervaring worden.

De overlevingswil

is dogmatisch en gericht op orde en regels

loert heimelijk op de mogelijkheid zelf de regels te overtreden.

Wie met populistische motto's aan de macht komt,

legt anderen zijn overlevingswil op.



De ontzuuchtering

Was wil ik als ik niet meer wordt gestuurd door mijn overlevingswil?

Wanneer het niet langer meer mijn angsten zijn die mij motiveren?

Wanneer mijn overlevings-ik-delen mij niet langer aansporen met hun invallen en ideeën?

Wanneer ik niemand meer heb tegen wie ik vecht?



Kernmerken van een gezonde wil

Is vol levensenergie

Staat het gezonde ik behulpzaam terzijde

Laat zich niet misbruiken door een overlevings-ik

Is realistisch

Heeft betrekking op een overzichtelijk tijdsbestek

Is betrouwbaar

Is niet dogmatisch

Is geduldig en kan afwachten



De wil bij de ontmoeting met jezelf met behulp van ‚de zin van het verlangen‘

„wil“, „zou willen“, „moet“, „mag“ maken de actuele toestand van de wilsfunctie zichtbaar. (gezond, getraumatiseerd, vormen van overlevingswilprogramma's)

Het onderscheid tussen een gezonde wil en een overlevingswilprogramma wordt tijdens het proces van de ontmoeting met jezelf bewust gemaakt.

Een overlevingswilprogramma kan alleen door de ontwikkeling van een gezond ik geleidelijk door een gezonde en vrije wil worden vervangen.

Een gezonde wil is een steun en hulpbron voor het gezonde ik



Literatuur

Bauer, J. (2016). Zelfsturing en identiteitsontwikkeling. De herontdekking van de vrije wil. Eeserveen: Uitgeverij Mens!.

Gazzinga, M. (2012). Die Ich-Illusion - wie Bewusstsein und freier Wille entstehen. München: Hanser Verlag.

Precht, R. D. (2007). Wer bin ich und wenn ja, wie viele? Eine philosophische Reise. München: Goldmann Verlag.

Ruppert, F. (2012). Bevrijding van trauma, angst en onmacht. Op weg naar een gezonde autonomie en liefde. Eeserveen: Uitgeverij Mens!

Van der Heiden, U. & Schneider, H. (2007). Hat der Mensch einen freien Willen? Die Antworten der großen Philosophen. Stuttgart: Reclam Verlag.