

Ontwikkeling en Levensloop

De mens in thema's

Door: Ingrid Mehrtens



Vanuit een cliëntgerichte therapie, zoals hypnotherapie, is men gewend om vraaggericht te werken. Een houding, een zinnetje, een emotie tijdens het voorgesprek geeft direct aanleiding om, met behulp van een vorm van focussen of trance, een diepere laag van het onbewuste te raadplegen over oorzaak en samenhang in dit moment.

Toch wordt ook in het complementaire segment steeds vaker klachtgericht gewerkt en in een nabije toekomst zou dat weleens voorschrift kunnen gaan worden.

Zolang wij de communicatie met het onbewuste centraal blijven stellen hoeft een dergelijke werkwijze geen nadelen met zich mee te brengen.

Het uitbreiden van onze kennis over doelgroepen en fasentheorieën kan bijdragen tot verbetering van onze afstemming en verbreding van de eclecticische mogelijkheden.

Er zijn altijd mogelijkheden voor verandering,
in welke situatie je ook verkeert.

Susan Krauss Whitbourne

INLEIDING

Binnen de klassieke ontwikkelingspsychologie staan kinderen en jeugdigen centraal. De ontwikkeling wordt gekoppeld aan structurele veranderingen in motoriek, cognitieve vaardigheden, morele houding en vorming van de identiteit. Deze ontwikkeling is dus sterk gebaseerd op groei.

Bij het bereiken van de volwassenheid lijkt er een eind te komen aan dit type ontwikkelingen. Dat was de reden waarom de ontwikkelingspsychologie zich concentreerde rondom onderzoek en wetmatigheden in gedrag bij kinderen, met sterke nadruk op de invloed van biologische processen.

De laatste decennia is het inzicht gegroeid dat de koppeling van het begrip ontwikkeling aan de jeugd te beperkt is. Zo is er meer aandacht gekomen voor de ontwikkelingen en veranderingen die het menselijk gedrag beïnvloeden, zoals sociale, culturele en historische invloeden.

Met de levensloopspsychologie werd het aandachtsgebied uitgebreid waarbij men zich ging richten op algemene ontwikkelingsmechanismen.

Een wetenschappelijke discussie over de plaats van de levensloopspsychologie binnen de psychologie wordt nog steeds gevoerd. Sommigen zien de levensloopbenadering als een logische uitbreiding van de ontwikkelingspsychologie, anderen zien het als een hele nieuwe toegepaste discipline.

De ontwikkelingspsychologie zoekt naar *het algemene* en de levensloopspsychologie naar *het bijzondere* in de ontwikkeling van een individu. Ze vullen elkaar aan.¹ Van Dale beschrijft ontwikkeling als: groei, wasdom, ontplooiing of gerichte verandering. Ontwikkeling is dus een complex begrip, maar betekent in ieder geval verandering *in een bepaalde richting*.

Daarover bestaan twee verschillende visies. De ene beschouwt een kwantitatieve toename van veranderingen, waarbij dit patroon zich na de middelbare leeftijd drastisch wijzigt. In de andere opvatting is er gedurende de hele levensloop sprake van leeftijdsafhankelijke kwalitatieve veranderingen, die tijdens de laatste levensfase

leiden tot een grote omslag die het stoffelijke lichaam vervangt door een nieuw lichaam. Men beschouwt de dood niet als eindpunt in de menselijke ontwikkeling maar als het begin van een nieuw leven waarbij de mens onderdeel is van de hele natuur.

De reïncarnatiegedachte speelt daarin een rol, zoals bijvoorbeeld in de antroposofie, het boeddhisme, hindoeïsme en de transpersoonlijke visie.

Rondom de ontwikkelingspsychologie bestaan een aantal modellen en filosofieën die verschillende vormen van ontwikkeling beschrijven. Een model geeft met name antwoorden op de vragen: wat geeft aanzet tot; wat bevordert het; en wat houdt het in stand. Op modellen worden tal van theorieën gebaseerd die vaak worden beschreven in opbouw van categorieën en verloop in fasen.

Belangrijke ontwikkelingstheorieën zijn:

- psychoanalytische theorie – Freud;
- hechtingstheorie – Bowlby;
- taalontwikkeling - Chomsky;
- cognitieve ontwikkeling - Piaget;
- sociaalpsychologische ontwikkeling - Erikson;
- morele ontwikkeling - Kohlberg
- de theorie over interactie met de naaste omgeving - Vygotsky.

LEVENSFASEN

In een levensloopmodel hangt de ontwikkeling samen met biologische, psychologische en sociale factoren. In zo'n model wordt veel belang gehecht aan onregelmatige en onvoorspelbare patronen in de levensloop waarbij veel individuele variatie voorkomt.

De levensloop wordt beschreven in leeftijds-categorieën, met thema's die kenmerkend zijn voor die categorie. Deze thema's kunnen specifieke omstandigheden met zich meebrengen. Het spreekt natuurlijk vanzelf dat er veel uitzonderingen en variaties op deze thema's voorkomen. Zowel het verwachte als het onverwachte kan daarbij tot problemen leiden.

Er zijn universele klachten zoals: angst en stress; rouw en verdriet; spanningen en pijnklachten; problemen met zingeving; gedragsproblematiek, en systemische problemen die in alle levensfasen voorkomen, hoewel statistisch gezien sommige klachten vaker voorkomen in de ene categorie dan de andere. Door een integratieve aanpak blijkt meestal snel welke onderliggende problematiek ermee samenhangt.

De fasen worden over het algemeen als volgt ingedeeld: baby en peuter; basisschoolkind; puberteit en adolescentie; volwassenheid (*onderverdeling*: 20-28, 30-35, 35-40, *veertigers*, *vijftigers*); ouderdom. Wanneer ouderdom begint is onduidelijk, als kalenderleeftijd wordt meestal 65 jaar aangehouden.

LEVENSVAARDIGHEDEN

De Deens-Amerikaanse psychiater Erik Erikson formuleerde acht levensvaardigheden als 'bouwstenen' van de psychosociale ontwikkeling.

Hij was van mening dat de vorming van de mens een levenslang proces is met doorgaande mogelijkheid tot groei. Er is een specifieke fase voor iedere basisvaardigheid maar we bouwen er ons hele leven aan verder.

Deze vaardigheden zijn:

Vertrouwen (0-1,5 jaar): veilige hechting is hierbij belangrijk, anders kan wantrouwen ontstaan.

Autonomie (peuter): leren dingen zelf te doen. Als dit niet zo goed verloopt ontstaat schaamte en twijfel.

Initiatief (kleuter): zelf plannetjes maken en ze uitvoeren, beginnend met rollenspel. Als deze fase niet goed verloopt kan er schuldgevoel ontstaan, naast besluiteloosheid en gebrek aan initiatief.

Competentie (6-11 jaar): dit wordt gekenmerkt door ontplooiën van activiteiten en bereiken van resultaat. In deze fase wordt de basis gelegd voor maatschappelijk functioneren en succesvol te kunnen zijn.

Identiteit (adolescentie) wordt gezocht en gevonden in deze periode. Als deze fase niet goed wordt doorlopen kan iemand in verwarring raken en lang blijven zoeken naar het Zelf.

Intimiteit (jongvolwassene): betrokkenheid is belangrijk in deze fase, en als het niet lukt bevredigende relaties te onderhouden kan isolatie en eenzaamheid een rol gaan spelen.

Productiviteit (*generativity*) (middelbare leeftijd): heeft te maken met iets neerzetten in het leven dat van blijvende waarde kan zijn voor de wereld om ons heen. Het krijgen van kinderen, lesgeven, begeleiden of ondersteunen van anderen zijn hiervan voorbeelden. In deze fase kan ook stagnatie optreden, waardoor iemand geen verbinding (meer) heeft met een systeem.

Integriteit (ouderdom): het je 'heel' voelen, in contact zijn met alles wat ons verbindt met ons Zelf, waarbij terugkijkend op het leven de goede en slechte ervaringen geaccepteerd worden. Als er met spijt of teleurstelling wordt teruggedacht aan gemiste kansen kan wanhoop en verbittering ontstaan.

DE MENS IN THEMA'S

Jeugd

Kinderen kampen vaak met angsten en problemen die daarmee samenhangen. Faalangst staat bij de oudere jeugd met stip bovenaan. Scheiding van ouders; problemen in het systeem; problemen rondom school en algemene gezondheid zijn thema's die een rol spelen. Het ontwikkelen van zelfstandigheid en identiteit is een hele klus voor de puber, naast de lichamelijke en psychoseksuele ontwikkeling. De adolescentiefase heeft een zoekend karakter: *wie ben ik, wat wil ik?* Hierbij komen geregeld thema's naar voren rondom dwang in het algemeen en verslaving in het bijzonder. Problemen rondom bijvoorbeeld eten/vasten; alcoholgebruik; blowen; automutilatie kunnen zich voortzetten in de volwassenheid maar ontstaan meestal in deze fase. ²

Volwassenheid

De sociale omgeving speelt een grote rol in het leven van de twintigers. Wordt het studeren of werken, en wat-wanneer-hoe, of toch het stichten van een jong gezin?

En is deze partner wel de juiste, 'wat wil ik nou eigenlijk zelf', wat zijn de kansen en opties?

In deze fase worden veel keuzes gemaakt die bepalend zijn voor de verdere levensloop, het geleidelijk aangaan van verplichtingen rondom baan en hypotheek. Sociale druk is zwaar, en ook in hoeverre de eigen identiteit duidelijk gevormd is. De keuze voor kinderen brengt grote veranderingen met zich mee. De organisatorische fase (30-35) brengt structuur in het dagelijks bestaan, maar door het vervullen van plichten is men minder gericht op de eigen emotionele behoeften. Overbelasting ligt op de loer. In de volgende fase (35-40) ontstaat vaak een *crisis van waarden*.² Tijdmanagement is een opgave, ergernissen en stress beginnen het gevoelsleven als het ware om te woelen. *Is dit nou alles?* En hoe staan verleden, heden en toekomst met elkaar in verband?

De veertigers

Gedurende deze fase komt men gaandeweg voor een wissel te staan. Of men blijft vasthouden aan de dagelijkse gang van zaken in werk en gezin, een prestatiegerichte werkhouding, de materiële kant; of men begint contact te krijgen met persoonlijke behoeften die naar boven komen borrelen, waarbij ineens andere waarden een rol beginnen te spelen. Hormonale veranderingen eisen aandacht en energie bij de vrouw en ook de man kan door fysieke veranderingen minder goed gaan functioneren, wat onzekerheid met zich meebrengt. Mensen gaan soms uit elkaar in deze fase, buitenechtelijke relaties spelen een rol. De kinderen gaan het huis verlaten.

De vijftigers

Gemiddeld worden aan het eind van het vierde decennium de gevoelens van crisis, twijfel en onzekerheid minder. Hier blijkt ook of er een nieuwe invulling is gevonden, een nieuwe manier van omgaan met verlangens en gevoelens van zingeving. Relaties veranderen en emancipatie van beide partners is daarbij belangrijk. Dit wordt in de psychologie gezien als een cruciaal punt met betrekking tot het verdere verloop van het verouderingsproces. Voor wie 'de goede wissel' heeft genomen betekent het vijfde decennium een bevrijding. De horizon verbreedt zich, het leven wordt interessanter en men richt zich op vele dingen waar men altijd naar verlangde maar nooit aan toe kon komen.

Voor de *doorgroeiende* mens kan dit een creatieve periode zijn, zowel binnen als buiten het werk, waarbij positieve ervaringen tot nieuwe vitaliteit leiden. Het zelfbeeld wordt duidelijker, door ervaring en feedback uit de omgeving krijgt men een steeds beter beeld van waar men wel of niet goed in is. Dromen worden, indien mogelijk, met enig tempo waargemaakt in het besef dat er aan bepaalde mogelijkheden een eind gaat komen.

Zestigens en ouderdom

De term ouderdom wordt in de psychologie nog gebruikt, hoewel het een omstreden begrip is waar niemand zich werkelijk mee wil identificeren. Tot 65 jaar wordt vaak nog gewoon dagelijks gewerkt,

en wie reist komt overal ter wereld levenslustige, ondernemende en vitale zeventigers tegen. Een bekende uitspraak is dat iedereen oud wil *worden*, maar niemand oud wil *zijn*. De maatschappelijke positie verandert, en wie ouder wordt verliest steeds meer mensen om zich heen. Niet werken beïnvloedt de beeldvorming maar kan ook invloed hebben op de gezondheid. De krachten nemen gaandeweg af.

Tachtigers gaan steeds meer omkijken naar het verleden en richten zich op een zeer nabije toekomst.

Whitbourne introduceert het concept *legacy*. Een legaat is iets dat je nalaat, en zij ziet dit begrip als essentieel voor de oudere om aan het eind van het leven tot verzoening en balans te komen. Het is belangrijk voor de mens die (bijna) aan het einde van het levenspad is gekomen om bewust te kunnen terugzien op wat wordt nagelaten. Iets dat belangrijk is geweest, en dat hoeft niet het formaat van een bestseller te zijn, het zijn soms heel kleine dingen die bijdragen tot een gevoel van zelfrespect en verzoening.³

Het is niet waar dat het opgaande deel van de cyclus goed is en het neergaande deel slecht, dat is alleen zo in het oordeel van het verstand. Groei wordt gewoonlijk beschouwd als positief, maar er is niets dat altijd kan blijven groeien. Het neerwaartse deel van de cyclus is absoluut noodzakelijk voor spirituele groei.

Eckhart Tolle (De kracht van het nu)

LEVENS PADEN

Naast de fasen en thema's zijn er nog grote verschillen in de levensloop, in welk 'pad' de mens loopt. Hierover zijn verschillende zienswijzen en metaforische beschrijvingen. De psychologe Whitbourne benoemt er vijf, waarbij ieder levenspad de eigen uitdagingen en kansen op geluk met zich meebrengt. Zij verbindt de levensvaardigheden van Erikson met iedere richting.

Het meanderende pad – zoals een rivier slingert, zo slingert dit pad tussen zoeken en vragen. Het blijft moeilijk doelen te stellen en richting te houden, want je weet niet wat je wilt.
(thema: identiteit)

De rechte en smalle weg – dit is een pad van zekerheid en voorspelbaarheid. Risico wordt vermeden uit angst het niet goed te doen.
(thema: autonomie)

De helling omlaag – is behoudend en krampachtig, vanuit angst om voluit te leven.
(thema: initiatief)

Het spoor van triomf – dit pad geeft het gevoel dat moeilijkheden worden overwonnen en er is veel vertrouwen in de eigen capaciteiten.
(thema: vertrouwen en competentie)

De weg van authenticiteit – op deze weg wordt geluisterd naar het hart en de innerlijke leidraad.

Door een positieve instelling verdwijnen tegenslagen snel naar de achtergrond. Alle fasen van de psychosociale ontwikkeling zijn inmiddels goed geïntegreerd.

Naast de psychologische invulling bestaan er tal van religieuze, spirituele en/of esoterische opvattingen over de levenspaden. De antroposofie bijvoorbeeld benoemt het menselijk leven als *scholingsweg*, en hanteert daarbij verschillende invalshoeken over ontwikkelingsthema's. Zo kan een mens een denker zijn en zich oefenen in imaginatie; een doener die zich oefent in inspiratie, of de zogenoemde *wilsweg* volgen, en worstelen met de *wilsimpulsen*. Deze laatste weg is een oefening in intuïtie. In alle esoterische beelden over mens en wereld zijn opvattingen over stadia, fasen of paden besloten. De ideeën over groei van de ziel of de geest, met een eigen fasenverloop worden veel bestudeerd en beschreven.

Het pad ben jij, is jouw geest, jouw hart.
De roep is jouw roep met betrekking tot jouw leven, en op vertrouwelijke wijze spreekt ze jou toe.
De roep, het pad en de verwerking vormen allemaal een uiterst persoonlijke aangelegenheid.
Al het andere is niet van jou en kun je niet gebruiken, noch voor jezelf noch voor anderen.
Maar de volledige ontrafeling van jouw situatie behoort jou toe, en die kun je ook voor anderen gebruiken.
De zoektocht brengt geen verbetering of volmaaktheid met zich mee.
Wat ze wel met zich meebrengt, is volwassenheid, menselijkheid en wijsheid. A.H. Almaas (Essentie)

DE LAATSTE FASE

In de laatste groeifase wordt terugkijken steeds belangrijker. Deze fase is niet echt aan een leeftijd gekoppeld, het is vaak heel intuïtief. Spiritueel en transpersoonlijk beschouwd, neemt de mens in deze periode gaandeweg meer afstand van het stoffelijke lichaam, terwijl een steeds sterkere band wordt gelegd met het geestelijk lichaam. Hoe meer hierin wordt geïnvesteerd, des te makkelijker zal de overgang aan het levenseinde zijn.

Als de mens er niet in slaagt op een positieve manier terug te kijken stagneert de ontwikkeling van het geestelijk lichaam. Er kunnen allerlei redenen zijn waarom iemand geen helder beeld kan krijgen van de eigen waarde, met name bij gebrek aan *eigenwaarde*. Soms is de begeleiding daarbij taai en moeizaam, soms komt een innerlijke verzoening plotseling. Regressie gaat sneller en duurt korter naarmate de cliënt verder vordert op het levenspad. Soms lijkt zo'n sessie een reeks van vrij korte en vluchtige belevingen. Dit doet denken aan het opruimen van kasten, wat ouderen ook graag

willen doen. Het is een vorm van ordenen en de regressiereeksen gaan over ordening in thema's, als een rij dominostenen die elkaar omwerpen. Er kan overdag een grote mate van regressie zijn terwijl het dromen juist sterk vermindert. Dag- en nacht bewustzijn groeien naar elkaar toe.

Heel speciaal is de ervaring dat, terwijl de bereidheid om het leven los te laten groeit, tegelijkertijd de vitaliteit enorm kan toenemen. Vanuit het materiële denken lijkt dat een paradox. Mijn idee is dat het mede samenhangt met het loskomen van de dwingende functie van vorm en tijd. Loskomen van tijd als sturende factor geeft ontspanning en ruimte om rustig en verstandig te eten, te bewegen, oefeningen te doen en waardevolle contacten te onderhouden.

De beste manier om jong te blijven is door het werken aan de acht levensvaardigheden (Erikson), het stoffelijk lichaam met aandacht en respect te verzorgen en te investeren in het geestelijk lichaam met meditatie en imaginatie. Heel waardevol kan het zijn om oefeningen te doen die lichaam en geest met elkaar verbinden zoals bijvoorbeeld Tai Chi, Tibetaanse riten (Kelder, 1992) of Yoga.

TOEPASSING

Het is naar mijn mening belangrijk voor therapeut of zorgverlener, om kennis te vergaren en een visie te vormen over groei en ontwikkeling in fasen en de levensthema's. Veel van ons werk is gericht op zingeving en zinbeleving, al komt dat niet altijd zo direct naar voren vanuit de problemen waarmee de cliënt binnenkomt. Het is de moeite waard samen met de cliënt zijn levenspad te onderzoeken. Door de hulpvraag als het ware te 'omlijsten' met de levensfase met bijbehorende thema's, ontstaat vaak een sneller en beter *rapport* met de cliënt en kan er effectief en gericht worden gekozen voor de therapeutische begeleiding.

Ik denk daarbij vaak aan het beeld van de Gordiaanse knoop, als de cliënt zich totaal verstrikt voelt in de thema's die naar voren komen op het pad dat werd ingeslagen. Die knoop lijkt onontwaarbaar te zijn, terwijl het samen ermee bezig zijn tijd en ruimte geeft om een ander perspectief te laten ontstaan. De cliënt zit vast, trekt en duwt aan de knopenmassa en voelt zich daarbij eenzaam, alleen en onbegrepen. Soms is het goed om te beginnen met het onderscheiden van thema's die bij een levensfase horen, en de persoonlijke thema's, wensen en verlangens.

Bij de keuze van methodiek is het goed om te onderzoeken welke levensvaardigheid de cliënt op dit moment ontbeert, zodat deze bouwsteen (Erikson) met het behulp van sessies versterkt kan worden. Hierbij speelt regressie een sterke rol, zodat *change of personal history* kan plaatsvinden. De problematiek die hoort bij de periode vanaf 35 jaar: spitsuur in carrière, regelen en zorgen, vraagt om planning en tijdmanagement. Emancipatie is een thema, ook in de relatie.

Voor het oefenen thuis wordt weinig tijd vrijgemaakt. Dit vraagt om actieve methodiek in de praktijk zoals panorama- of levenslijnwerk. De vijftigers worstelen met andere levensvragen en hierbij is het belangrijk om helder te krijgen welk mens- en wereldbeeld cliënt heeft en welk levenspad er wordt gevolgd. De ervaring leert dat deze groep erg gevoelig is voor schrijven over biografiek en reflectie. Oefeningen worden vrij trouw thuis gedaan. Er is grote kans van slagen bij het maken van een wissel en een bewuste keuze om een nieuwe weg in te slaan en alle levensvaardigheden te integreren. Hypnotherapie en nlp zijn hierbij de best mogelijke begeleiding vanwege de mogelijkheid om snel heen en weer te schakelen tussen de verschillende lagen en gedeelten van de persoonlijkheid.

© Ingrid Mehtens

Dit artikel werd gepubliceerd in de Teth, tijdschrift over educatieve en therapeutische hypnose, 26^e jaargang, 2010 nr. 3 (bewerkt op 17 juli 2013)

Geraadpleegde literatuur:

- 1] Rögels, N., Levensloopspsychologie (2007), Nelissen
- 2] Rooijendijk, L. et al, De mens in thema's (2002, 8^e herz. dr.), Nelissen
- 3] Whitbourne, S. Krauss, The search for fulfillment (2010), Ballantine
- 4] Reedijk J.S., Psychische problemen (1998), Elsevier/ De Tijdstroom
- 5] Kelder, P., Fontein der Jeugd (1992, 7^e dr.), Schors
- 6] Oden, E., *Vind je Levenspad*, In Psychologie Magazine, Jaargang 29, januari 2010
- 7] Almaas, A.H., Essentie. De diamanten weg naar zelf-realiseratie (2009), Altamira-Becht