

De dertiger in crisis



Gidi Heynens

Collegekaartnummer: 2061696

Afstudeerscriptie aan de Academie Integratie Menswetenschappen SPSO

Afstudeerrichting: Psychologie

Afstudeerbegeleider: Ruud van Rijsingen

Augustus, 2011

Voorwoord

Het is december 2009. Ik merk dat ik de laatste tijd niet zo lekker in mijn vel zit. Op mijn werk voel ik me een marionettenpop. Ik heb het gevoel alle kanten op geslingerd te worden zonder zelf invloed uit te kunnen oefenen. Ik ben amper 30 en stuur zo'n 20 medewerkers aan. Ik wil en zal het perfect doen, ik voel me sterk verantwoordelijk voor mijn teamleden. Ik maak lange en intensieve dagen. Van 's morgens 6:00 uur tot 's avonds 20:00 uur ben ik in de weer voor mijn werk. Vier dagen in de week reis ik op en neer naar Arnhem. De vijfde dag besteed ik aan mijn SPSO studie. Vaak moet ik daar ook nog in het weekend colleges of trainingsweekenden voor volgen. Daarnaast nog investeren in een relatie, onderhouden van sociale contacten en sporten. Als ik het zo terug lees, word ik er al weer moe van.

Steeds vaker hoor ik een stemmetje dat zegt: 'wat ben je nu eigenlijk aan het doen?', 'waarom doe je dit allemaal?' en 'is dit nu wat je wilt?' In het begin onderdruk ik deze stem, maar deze stem blijft aanhouden. Het coachen en ontwikkelen van mijn medewerkers vind ik schitterend, maar alle bijkomende operationele rompslomp irriteert me mateloos. Ik raak gespannen en vermoeid, slaap slecht en begin steeds meer op te zien tegen mijn werk. Thuis ben ik hierdoor steeds minder te genieten en dat komt mijn relatie niet ten goede. Ik realiseer me (gelukkig op tijd) dat het zo niet verder kan. Ik zal een keuze moeten maken. Tijdens een avondje uit bespreek ik verschillende mogelijkheden met mijn vriendin. Ze wil de oude Gidi terug, ik ook. En dat betekent loslaten, afscheid nemen van mijn huidige baan.

Op het moment dat ik dit innerlijke besluit neem, ervaar ik een flits van verlichting. Intuïtief, diep van binnen weet ik dat dit de juiste keuze is. Een paar weken erna licht ik mijn afdeling in over mijn vertrek. Nadat ik mijn besluit kenbaar heb gemaakt aan mijn teamleden, valt er een doodse stilte. Ik schiet zelf vol tranen. Het zijn tranen van vreugde en verdriet tegelijk. Verdriet omdat ik afscheid neem van mijn team, vreugde omdat ik voor mezelf kies. Met deze gemengde gevoelens neem ik in maart 2010 afscheid van mijn werkgever. Een sprong in het diepe, het loslaten van een ambitieuze en goed betaalde baan.

De weken erna ben ik zoekende. 'Wie ben ik eigenlijk zonder deze baan?' en 'wat wil ik nu eigenlijk met mijn leven?' Ik voel me kwetsbaar, ik heb moeite om nieuwe mensen te vertellen dat ik werkeloos ben. Ik noem het dan ook maar gekscherend werk-vrij. Klinkt net wat beter. Van de een op de andere dag heb ik genoeg tijd om na te denken over de invulling van mijn leven. Tegelijkertijd ervaar ik ook een druk, ik moet toch ergens mijn geld mee verdienen.

Na een aantal maanden thuis te hebben gezeten, besluit ik om mijn eigen counselingspraktijk op te gaan zetten. Allerlei belemmerende gedachten als 'ik moet toch eerst een opleiding afronden' en 'het lukt me niet om cliënten te vinden' slaan me om de oren. Toch voel ik opnieuw diep van binnen dat ik dit in de wereld wil gaan zetten. In de zomer van 2010 is het zover. Mijn eigen praktijk Schitterend Counseling & Coaching is een

feit. Van hieruit begeleid ik twintigers en dertigers bij hun eigen bewustwording en persoonlijke groeiproces. Ik huur een externe praktijkruimte, ontwerp een logo en laat een website ontwikkelen. En voor ik het weet, melden zich een aantal cliënten. Het universum lijkt te beantwoorden waar ik om vroeg. De beperkende overtuigingen blijken gebaseerd op een irreële angst.

Toch kan ik van 1 dag per week werken financieel niet rondkomen. Mijn spaargeld begint te slinken en ik heb een volgende stap te nemen. Ik wil heel graag mijn werkervaring uit het bedrijfsleven combineren met mijn SPSO opleiding. Al snel kom ik uit bij het vak van trainer. Ook nu belemmeren een aantal gedachten me in het concreet maken van deze stap. Toch komt er op dat moment een vacature voorbij die mij op het lijf lijkt geschreven. Ik solliciteer en na een intensief selectieproces word ik aangenomen als kersverse trainer. Ik sta op mijn benen te trillen als ik het goede nieuws hoor. Het lijkt alsof het universum opnieuw met me mee werkt.

Toch is mijn vreugde van korte duur. Nadat ik een vijftal maanden heb gewerkt als trainer en voel dat dit de juiste keuze is geweest, wordt het trainingsbureau failliet verklaard. Een maand later sta ik weer op straat. Ik ben enigszins boos en teleurgesteld, maar dit is maar van korte duur. Ik herpak mezelf snel. Ik ben een stap verder dan vorig jaar. Ik weet dat dit is wat ik wil, waar ik blij van word en waar mijn talenten en passies goed tot hun recht komen. Ik trek de stoute schoenen aan en neem contact op met een coaching bureau dat ik heb leren kennen tijdens mijn loopbaan. Bewust en onbewust heb ik er altijd naar verlangd om voor hun te mogen werken. Ik krijg het advies om een open sollicitatie te sturen. Na verschillende gesprekken en het verzorgen van een training word ik met open armen ontvangen. Ik krijg de mogelijkheid om 1 september te beginnen, waardoor ik 4 maanden de tijd heb om me op deze scriptie te richten. Ik voel me bevoorrecht en ik ben zielsgelukkig. Alles komt bij elkaar, het cirkeltje is rond.

Toen ik 5 jaar geleden met de SPSO opleiding begon, had ik geen idee waartoe deze weg zou leiden. Op een dieper niveau was er iets wakker in me geworden, wat ik op dat moment nog niet zo kon duiden. Nu weet ik dat het de werking van mijn ziel was die me op het pad van bewustzijnsontwikkeling stuurde. Gedurende de afgelopen 5 jaar heb ik diverse innerlijke conflicten met mezelf uitgevochten. Hoewel ik vaak met angst het conflict tegemoet trad, kwam ik er telkens met meer vertrouwen uit. Het zal de lezer dan ook niet verbazen dat mijn eigen ervaring onderwerp van deze scriptie is geworden. De dertiger-in-crisis.

Tot slot wens ik de lezer veel plezier, inspiratie en bezieling bij het lezen van deze scriptie!

Gidi Heynens

Amsterdam, augustus 2011

Inhoudsopgave

Voorwoord

Inleiding	1
Hoofdstuk 1 De dertiger in crisis; een eerste verkenning	3
1.1 Begripsbepaling	3
1.2 Kenmerken en vraagstukken van de dertiger-in-crisis	4
1.3 De dertiger-in-crisis bekeken vanuit verschillende contexten	5
1.4 Een integrale visie op de dertiger-in-crisis	14
Hoofdstuk 2 De dertiger in crisis; een conflict tussen ego en ziel	16
2.1 Begrippen bepaling	16
2.2 De ego-gestuurde persoonlijkheid	19
2.3 De ziel-gestuurde persoonlijkheid	21
2.4 De relatie tussen de ego-gestuurde en ziel-gestuurde persoonlijkheid	23
2.5 Het conflict tussen ego en ziel gezien vanuit bewustzijn	23
2.6 Het conflict tussen ego en ziel geïllustreerd met dertiger-in-crisis praktijkvoorbeelden	26
Hoofdstuk 3 Het bewustzijnsontwikkeling model	31
3.1 De weg naar het innerlijk geluk	31
3.2 De verschillende fasen in het bewustzijnsontwikkeling model	32
Hoofdstuk 4 De begeleiding van de dertiger-in-crisis	39
4.1 De dertiger-in-crisis counselor en zijn aanpak	39
4.2 Interventies in het begeleidingstraject	40
4.3 Het integrale begeleidingsmodel	47
4.4 Preventie	48
Conclusie	50
Literatuurlijst	51
Appendix	53
A1: Werkvormen gericht op de verkenning van de ego-gestuurde persoonlijkheid	53
A2: Werkvormen gericht op de verkenning van het onderbewuste	57
A3: Werkvormen gericht op het integreren van de verdrongen aspecten in de persoonlijkheid	69
A4: Werkvormen gericht op het leven vanuit een bezielde persoonlijkheid	62

Nawoord

Inleiding

Mijn eigen zoektocht blijkt geen uitzondering te zijn. Ik zie menig dertiger om me heen ook worstelen. Met vragen als waar ga ik wonen, met wie, welke baan en wel of geen kinderen? Maar het zijn niet alleen deze keuzes waar de dertiger mee worstelt. Op een dieper niveau worstelt hij met zichzelf. Vragen als wie ben ik, wat wil ik en wat is mijn bijdrage aan deze wereld? In die zin gaat het dus ook over zingevingsvraagstukken. Deze grote vragen liggen nog open, de mogelijkheden ertoe lijken eindeloos en de verantwoordelijkheid om te kiezen ligt bij de dertiger zelf. En dat legt een grote druk op de dertiger. Het gevolg is dat deze dertiger steeds vaker psychische problemen ondervindt in de vorm van (keuze) stress, zelftwijfel, angst en gevoelens van stuurloosheid en zinloosheid. Niet zelden eindigt dit in een 'identiteitscrisis' of totale 'burnout'. Deze persoonlijke dertiger crisis omschrijf ik in deze scriptie als de *dertiger-in-crisis*.

Over deze dertiger-in-crisis wordt al een aantal jaar flink gespeculeerd. Er is de laatste jaren veel studie verricht naar waar al die vraagstukken onder dertigers vandaan komen. Diverse boeken zijn er inmiddels over geschreven. Het boek 'Het dertigers dilemma' dat in 2008 verscheen, is al toe aan een veertiende druk. Coaching- en trainingsbureau 's die zich specifiek richten op de dertiger-in-crisis schieten als paddenstoelen uit de grond. Deze week nog werd ik geattendeerd op een reeks van afleveringen over de dertiger-in-crisis in de NRC next. Er is dus volop aandacht voor het fenomeen de dertiger-in-crisis.

Uit een afstudeeronderzoek (2007) van vier studenten van de opleiding Maatschappelijk Werk & Dienstverlening blijkt echter dat de dertiger-in-crisis (nog) niet (h)erkend wordt in de reguliere hulpverlening. Zij concluderen dat deze crisis gedifferentieerd wordt aangepakt. Zij pleiten voor een meer holistische en integrale aanpak. Met deze scriptie wil ik daar een bijdrage aan leveren.

In deze scriptie stel ik dat de dertiger-in-crisis in essentie voortkomt uit een conflict tussen *ego*- en *zielskrachten* in de persoonlijkheid. De oplossing voor dit conflict ligt in de transformatie van een ego-gestuurde persoonlijkheid naar een meer ziel-gestuurde persoonlijkheid. Deze zienswijze zal ik verder toelichten in deze scriptie.

Voor een succesvolle en integrale begeleiding van de dertiger-in-crisis ga ik in deze scriptie op zoek naar het antwoord op de vraag:

Welke integrale aanpak kan de counselor hanteren om de dertiger in crisis te begeleiden in het transformatieproces van een ego-gestuurde persoonlijkheid naar een meer ziel-gestuurde persoonlijkheid?

Dit is dan ook de probleemstelling die in deze scriptie centraal staat. Bij de beantwoording van deze probleemstelling maak ik gebruik van kennis uit de literatuur, inzichten die ik heb opgedaan gedurende mijn studie aan de SPSO en mijn eigen ervaringen met het begeleiden van de dertiger-in-crisis.

Daarnaast heb ik met een vijftal begeleiders¹ door middel van interviews gesproken over de dertiger-in-crisis en hun aanpak in de begeleiding. Zij hebben allen op uiteenlopende wijze ervaring met het begeleiden van dertigers en hun vraagstukken. Waar ik in deze scriptie gebruik maak van hun inzichten, zal ik hun achternaam tussen haakjes cursief vermelden. Al deze inzichten gecombineerd met mijn eigen visie op de dertiger-in-crisis hebben geresulteerd in de totstandkoming van een integraal begeleidingsmodel.

Deze scriptie is als volgt opgebouwd. Hoofdstuk 1 is een eerste verkenning van het fenomeen de dertiger-in-crisis. Ik geef een omschrijving van de dertiger-in-crisis, beschrijf de vraagstukken en kenmerken en ga op zoek naar mogelijke oorzaken. Ik belicht het fenomeen vanuit diverse invalshoeken. Dit resulteert in een integraal dertiger-in-crisis model. Ik baseer me in dit eerste hoofdstuk op de inzichten uit de literatuur en input uit de interviews.

In het tweede hoofdstuk werk ik mijn eigen visie uit op de dertiger-in-crisis. Deze visie voeg ik toe aan het integrale model dat ik in hoofdstuk 1 heb gepresenteerd.

In hoofdstuk 3 beschrijf ik het bewustzijnsontwikkeling proces dat een oplossingsrichting biedt voor het conflict tussen ego en ziel.

En in het laatste hoofdstuk laat ik zien op welke wijze de counselor de dertiger-in-crisis kan begeleiden. Dit resulteert in een integraal begeleidingsmodel en vormt het antwoord op de probleemstelling die in deze scriptie centraal staat. In de appendix worden de interventies die de counselor kan inzetten bij de begeleiding van de dertiger-in-crisis verder uitgewerkt.

Wellicht ten overvloede; wanneer ik mijn scriptie hij/hem gebruik, wordt hier uiteraard ook zij/haar mee bedoeld.

1

- Dorine Bakker (coach en veel ervaring met ontwikkeling en begeleiding van jonge professionals)
- Erik Smithuis (eigenaar van bureau ICM opleidingen & trainingen en oprichter van 4young people; een initiatief voor studenten en jonge professionals, gericht op persoonlijke groei en talentontwikkeling)
- Frederieke Maagdenberg (talent developer; begeleidt en ontwikkelt innovatieve loopbaanprogramma's voor jonge professionals bij Blik-opener)
- Frederike Mewe (dertigerscoach en eigenaar van train je talent)
- Harm Wesselink (organisatiecoach bij Twee of meer en veel ervaring met de begeleiding jonge professionals in MD programma's)

Hoofdstuk 1 De dertiger-in-crisis; een eerste verkenning

Inleiding

In dit eerste hoofdstuk vindt allereerst een verkenning plaats van het fenomeen 'de dertiger-in-crisis'. Waar heb ik het nu precies over en wat zijn de kenmerken? Daarna bekijk ik de dertiger-in-crisis vanuit verschillende invalshoeken, te weten een maatschappelijke context, een demografische context, een arbeidscontext, een psychologische context en filosofische context. Het hoofdstuk wordt afgesloten met een integraal model waarin alle mogelijke oorzaken voor het ontstaan van de dertiger-in-crisis worden samengevoegd.

1.1 Begripsbepaling

Het begrip '*de dertiger-in-crisis*' wordt voor het eerst geïntroduceerd in 2001 door Van Aggelen & Van de Stolpe. Zij concluderen dat veel late twintigers en dertigers als gevolg van toenemende keuzemogelijkheden en maatschappelijke druk steeds vaker psychische problemen ondervinden, wat niet zelden eindigt in een 'identiteitscrisis' of 'burnout'².

In de loop der jaren is er in de media een wildgroei ontstaan van termen die min of meer synoniem zijn voor de dertiger-in-crisis. Zo wordt er gesproken van '*quarterlife crisis*' (Robbins & Wilner, 2001), het '*dertigers dilemma*' (Wijnants, 2008), '*dertigers-discrepantie*' (Van Slageren & Van der Steen, 2004), de '*yobo (young and burned-out)*' (Hamman, 2004) en de '*dertigersdip*' (Prinsen, 2009).

Robbins & Wilner (2001) spreken van een quarterlife crisis, een soort van vervroegde midlife crisis. Volgens hen belanden veel jonge volwassenen in een identiteitscrisis, omdat zij aan de vooravond staan van een aantal belangrijke en essentiële levenskeuzes. Keuzes met betrekking tot verdere loopbaan invulling, wel of niet trouwen, wel of geen kinderen (en wanneer) en het wel of niet kopen van een woning. Het gaat dus om zowel privé als werk gerelateerde vraagstukken. Het maken van deze definitieve keuzes beangstigt menig dertiger; bang om straks vast te zitten en om kansen te missen.

Wijnants (2008) verrichtte onderzoek naar dertigers die worstelen met diverse keuzevraagstukken en publiceerde haar onderzoeksresultaten in het inmiddels populaire boek 'Het dertigers dilemma'. Zij laat zien dat dertigers moeite hebben met keuzes maken. Uit haar onderzoek blijkt dat dertigers en twintigers veelal onbewuste keuzes maken, gebaseerd op omstandigheden, oordelen en verwachtingen van anderen. Bij de dertiger-in-crisis beginnen die onbewuste keuzes ineens parten te spelen. Dit voelt niet langer goed en zo ontstaan er spanningsklachten, gevoelens van rusteloosheid en somberheid.

² Burnout is een toestand (of dreiging) van emotionele uitputting naar aanleiding van menselijke interactie. Gecombineerd met verschijnselen van depersonalisatie/cynisme (anderen als negatief subject of object zien) en/of verminderd vertrouwen in de persoonlijke competentie (bron: www.burnout.nl)

Volgens Prinsen (2009) wortelt de dertiger-in-crisis in een fundamentele onduidelijkheid en onzekerheid over wie hij is en waar hij naartoe wil in zijn leven. Met name de zoektocht naar zingeving maakt dat de dertiger-in-crisis meer is dan een sociologisch of psychologisch verschijnsel. Daarmee is de dertiger-in-crisis te omschrijven als een identiteitscrisis die wordt gekenmerkt door een complexe zoektocht naar hogere doelen in het leven (Prinsen, 2009). Mewe omschrijft de dertiger-in-crisis als volgt: "In onze huidige tijd kunnen en willen dertigers veel, maar door de vaak hoge eisen die ze aan zichzelf stellen en de haast oneindige hoeveelheid mogelijkheden die er zijn, weten ze vaak niet wat ze willen en moeten kiezen".

Kunnen we stellen dat de dertiger-in-crisis uitsluitend is voorbehouden aan de jonge dertigers van deze tijd? Enerzijds kan hier bevestigend op geantwoord worden. De dertiger-in-crisis is sociologisch, psychologisch en spiritueel een nieuw verschijnsel. Anderzijds is de dertiger-in-crisis ook te beschouwen als een uitvergroting van iets waar velen in onze geïndividualiseerde samenleving mee te maken krijgen: het vinden en uitdragen van de eigen identiteit, de zoektocht naar spirituele verbondenheid en bewustwording, autonoom keuzes leren maken en authentiek kunnen zijn. En daarmee zou de dertiger-in-crisis geen uniek fenomeen zijn, maar meer een spirituele zoektocht die we ook terugzien in latere leeftijdsfasen (Prinsen, 2009).

De dertiger-in-crisis wordt ook nog wel eens in verband gebracht met de midlife crisis van eindveertigers en vijftigers. Het verschil is echter dat het leven van deze laatstgenoemde doelgroep al vaste vormen heeft aangenomen. Zij blikken met name terug en overdenken hoe ze het vervolg van hun leven verder richting willen geven. Belangrijke beslissingen zoals het stichten van een gezin zijn al lang genomen. Kenmerkend voor de dertiger-in-crisis is dat hij nog alle kanten op kan. In dat opzicht is er dus sprake van een uniek fenomeen.

1.2 Kenmerken en vraagstukken van de dertiger-in-crisis

Waarom herken je de dertiger-in-crisis? Dertigersin-crisis rapporteert allereerst klachten als *vermoeidheid, rug, nek en hoofdpijn, RSI en stressklachten*. Bij sommige dertigers is dit doorgeslagen naar totaal disfunctioneren met zware *burnout verschijnselen*. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek ligt het burnout percentage in de leeftijdscategorie van 25-34 jaar oud 12 procent hoger dan in overige risicogroepen van late dertigers en veertigers. Ook de Raad voor Maatschappelijke ontwikkeling stelt dat opvallend veel jonge mensen in de leeftijdsgroep van 25 tot 35 jaar oud uitgeschakeld zijn als gevolg van burnout verschijnselen.

Naast deze alarmerende cijfers omtrent burnout worden er ook andere eigentijdse psychische problemen bij dertigers geconstateerd die zeker niet thuis horen bij een burnout. Robbins & Willner (2001) stellen dat veel jonge volwassenen in een crisis belanden die wordt gekenmerkt door *zelftwijfel, angst, depressie, gevoelens van hulpeloosheid en instabiliteit*. Wijnants (2009) concludeert dat 72% van alle hoogopgeleide dertigers *onzeker is over hun identiteit*, last heeft van *keuzestress*, *worstelt met levens- en zingevingsvraagstukken* en een *diep gevoel van verlies van contact met zichzelf*.

De geïnterviewde coaches gaven de volgende kenmerken van de dertiger-in-crisis: *keuzestress, burnout verschijnselen, zelftwijfel, perfectionisme, uit balans en weinig zelfcontact, ongeduld, individualiteit, streven*

naar succes, volproppers. In de begeleiding van de dertiger-in-crisis komen zij veel van onderstaande vraagstukken tegen:

- Loopbaan vraagstukken (Wat is mijn droombaan? Waar wil ik over 5 jaar staan qua carrière?)
- Werk gerelateerde vraagstukken (Hoe leer ik perfectionisme loslaten? Hoe ga ik om met werkstress? Hoe geef ik leiding aan mezelf en anderen? Hoe ga ik om met al die verantwoordelijkheden?)
- Werk-privé balans vraagstukken (Hoe houd ik het hoofd boven water? Hoe verdeel ik mijn energie en tijd over werk en gezin?)
- Relatievraagstukken (Is dit de partner waar ik oud mee wil worden? Wil ik kinderen, wanneer en met wie? Hoe kom ik aan een relatie? Hoe kom ik ervan af?)
- Identiteitsvraagstukken (Wie ben ik? Wat kan ik? Wat wil ik?)
- Zingelevingsvraagstukken (Is dit alles? Wat is mijn bijdrage aan deze wereld? Hoe word ik gelukkig?)

De intensiteit, de duur en de hoeveelheid aan klachten en vraagstukken zijn per persoon verschillend. In sommige gevallen is de crisis langdurig van aard (enkele jaren), in andere gevallen kortdurend (enkele maanden). In de meeste gevallen beperken de klachten zich tot keuzestress, gevoelens van onrust en onzekerheid over de toekomst. Burnout-verschijnselen en totaal disfunctioneren komen relatief minder vaak voor (Prinsen, 2006).

1.3 De dertiger-in-crisis bekeken vanuit verschillende contexten

Wat zijn nu de externe en interne oorzaken achter de opkomst van de dertiger-in-crisis? Om hier een antwoord op te geven zal ik vanuit verschillende invalshoeken dit fenomeen bekijken. Achtereenvolgens komen de maatschappelijke context, de demografische context, de arbeidscontext, de psychologische context en de filosofische context aan bod.

1.3.1 De dertiger-in-crisis vanuit een maatschappelijke context

Materialisme & consumentisme

De alsmat groeiende economie en technologische ontwikkelingen hebben ertoe geleid dat er steeds meer luxe producten en diensten beschikbaar zijn. Tegelijkertijd is ook de bestedingsruimte van hoogopgeleide dertigers de laatste decennia fors toegenomen. En dat betekent dat het consumentisme en materialisme onder dertigers hoogtij viert. Zo hechten veel dertigers een groot belang aan het aanschaffen van luxe spullen en merken. De nieuwste iPad gadget, de trendy Ray Ban zonnebril en het prachtige grachtenbootje. De dertiger heeft en wil het allemaal. Het gevaar dat hierin schuilt, is dat hij zich steeds meer gaat identificeren met wat hij bezit. En dat hij ook anderen gaat waarderen op basis van wat ze bezitten. Deze identificatie met materiele zaken vervangt tot op zekere hoogte de identificatie met andere mensen op basis van hun gevoelens, ideeën

en overtuigingen. Volgens het existentialisme³ hebben wij bij gebrek aan universele zin, een eigen leven gecreëerd in kunstmatige zin. Dit zou onze existentiële leegte kunstmatig moeten opvullen. Een ander gevolg van deze toegenomen welvaart is een toename van keuzemogelijkheden, hetgeen kan resulteren in keuzestress (*Mewe/Maagdenberg*). Het *materialisme* en *consumentisme* vormen vanuit dit gedachtegoed een belangrijke voedingsbodem voor een persoonlijke crisis.

Ontkerkelijking

Door de *ontkerkelijking* heeft er in onze Nederlandse samenleving een omslag plaatsgevonden naar andere waarden. Zo hebben we soberheid, gehoorzaamheid en conformisme ingeruild voor waarden als vrijheid, individualiteit, materialisme en consumentisme. Het spirituele leven is hierdoor ook een persoonlijke keuze geworden. Het gevolg van het wegvallen van richtinggevende kaders is dat meer mensen met zingeavings- of levensvraagstukken worstelen. Uit onderzoek blijkt dan ook dat gelovigen minder last hebben van allesomvattende zingeavingsvraagstukken dan niet-gelovigen (Wijnants, 2009).

Liberalisme & individualisering

We leven in een liberaal land. Dat betekent dat wij in een samenleving leven die streeft naar een zo groot mogelijke vrijheid. We hanteren een vrije markt, waarin de overheid zich terughoudend opstelt en waarin de staat en kerk van elkaar gescheiden zijn. Dit bevordert onze democratie en de individuele vrijheid. We zijn vrij om onze eigen levensstijl, godsdienst en seksuele voorkeur te bepalen. Critici van het *liberalisme* menen dat te grote vrijheid resulteert in onrust en ontevredenheid. Het liberalisme zou niet per definitie bijdragen aan een gelukkiger leven. Dit zien we weerspiegeld in de dertiger-in-crisis. De individuele keuzevrijheid en de enorme hoeveelheid keuzes kunnen resulteren in keuzestress.

Doordat we vrij zijn om onze eigen keuzes te maken en veel van de richting gevende collectieve waarden zijn verdwenen, leven we steeds meer in een *geïndividualiseerde maatschappij*. Veel van de problemen van dertigers komen voort uit het feit dat onze natuurlijke verbanden steeds zwakker worden, we kunnen het niet meer met elkaar of de gemeenschap opvangen. Daardoor wordt de dertiger-in-crisis dus een geïndividualiseerd probleem, aldus *Wesselink*.

Media

De media speelt ook een belangrijke rol bij de dertiger-in-crisis. De media schotelt ons namelijk continue het plaatje van het perfecte en ideale leven voor. Talentenjacht programma's rijzen als paddenstoelen uit de grond, pop- en filmsterren worden 24 uur per dag vastgelegd en tijdschriften staan boordevol artikelen over hoe je invulling en vorm geeft aan een perfect leven. Het is niet gek dat we gaan geloven in de illusie van het perfecte plaatje. Identificatie met dit ideaalplaatje zorgt ervoor dat we onszelf continue vergelijken met anderen. We voelen ons slecht of rot als we niet kunnen voldoen aan dit door de media (en deels door onszelf) gecreëerde *ideaalbeeld*. Een ander gevolg is dat er door de vele negatieve aandacht voor het fenomeen 'job

³ Het existentialisme is een 20^e-eeuwse filosofische en literaire stroming. Binnen het existentialisme is men gefascineerd in hoe mensen omgaan met het besef van zinloosheid van hun bestaan. Zie verder sub paragraaf 1.3.5 onder de kop existentialistische filosofie.

hoppen', minder dertigers durven te switchen van baan. Dan maar liever blijven zitten met verminderde motivatie en werkvreugde als gevolg (*Mewe*).

Digitalisering & sociale netwerken

De technologische ontwikkelingen en de snelheid van informatie zijn de afgelopen 10 jaar explosief toegenomen. Tegenwoordig loopt menig dertiger met een smart phone op zak. We staan hierdoor 24 uur per dag in verbinding met de online wereld. We beheren onze agenda's online, sturen e-mails in de trein of tijdens het shoppen, stellen onszelf op de hoogte van het laatste nieuws en pingen er met elkaar op los. Ook de sociale netwerken als Hyves, LinkedIn, Facebook en Twitter draaien overuren. Menig dertiger is lid van al deze online communities en heeft het druk met het plaatsen van tweets en het bekijken van nieuwsberichten van hun online contacten. Het is belangrijk dat we allemaal zo veel mogelijk contacten hebben, want dat is goed voor ons netwerk en daaraan gekoppeld onze virtuele status.

Het gevolg is dat we *overprikkeld* kunnen raken. Dit kan leiden tot rusteloosheid, geestelijke en fysieke uitputting (*Smithuis*). Doordat we continue in de gaten kunnen houden wat anderen doen en ons daaraan staven, neemt de sociale vergelijking toe (*Mewe*). Dit maakt ons kwetsbaar en leidt de aandacht weg van onszelf.

1.3.2 De dertiger-in-crisis vanuit een demografische context

Generatie & levensfase

De dertigers anno 2011 behoren tot de zogenaamde *generatie Y (1976 – 1990)*. In de VS spreken ze van The Entitlement generatie; de generatie die meent overal recht op te hebben. Deze generatie wordt omschreven als ongeduldig, niet loyaal en vooral gericht op het najagen van het eigenbelang. Het is de generatie waar alles lijkt te kunnen en de luxe en welvaart als normaal worden ervaren. Ze zijn opgevoed in een Internet maatschappij en door ouders die hun kinderen graag wilden 'verwennen'. Oudere generaties kijken vaak met argusogen naar deze generatie: jong volwassenen die een overvolle agenda hebben en die in een tempo leven en consumeren op een wijze die zijn weerga niet kent. Dertigers ervaren dit verwend zijn, hoe paradoxaal dat misschien ook klinkt, vaak als last. Zij koppelen daaraan de druk van het '*moeten nastreven van een perfect leven*'. En dit perfecte plaatje wordt geassocieerd met bezit, inkomen en aanzien. Het motto lijkt wel 'hoe meer, hoe beter' en daar gaat menig dertiger onder gebukt (Wijnants, 2009).

Daarnaast hangt het fenomeen 'de dertiger-in-crisis' samen met de specifieke levensfase waarin hij zich bevindt. Doordat dertigers over het algemeen eerder dan vroeger carrière maken en later kinderen krijgen, stapelen keuzes over belangrijke levensvragen zich op rond deze levensfase. Hierdoor neemt de druk om op alle levensgebieden de juiste beslissing te nemen toe. En dit veroorzaakt piekdruk in de hoofden van menig dertiger (*Mewe*).

Geslacht

Is er een verschil tussen mannen en vrouwen als het gaat om het ervaren van de dertigers crisis?

Mede door de emancipatie en het feit dat steeds meer vrouwen hoog opgeleid zijn, hebben vrouwen tegenwoordig ook goed betaalde banen. Ze zijn hiermee onafhankelijker en hebben het idee een grotere keuzevrijheid te hebben dan de generaties hiervoor. We zien dan ook steeds vaker dat vrouwen vrijwel full-time blijven werken (misschien een dag minder) en dat gezin, huishouden, hobby's en sport in minder tijd gepropt worden. Dat wordt ervaren als een zware last, die vrouwelijke dertigers vervult met schuldgevoelens, tegenover de buitenwereld en zichzelf als ze het niet allemaal voor elkaar weten te boksen.

Voor de mannelijke dertigers geldt in mindere mate dat ze meer zijn gaan werken, maar wel dat ze meer in het huishouden en voor het gezin zijn gaan doen. Ze hebben meer ballen in de lucht te houden dan de generatie hiervoor. Het is tegenwoordig heel normaal als de man kookt, de was doet, voor de kinderen zorgt en er daarnaast nog diverse hobby's en sporten op na houdt. Kortom mannelijke dertigers lijken het net zo druk te hebben als vrouwelijke dertigers. Toch blijkt uit het onderzoek van Wijnants (2009) dat vrouwen hoger scoren op het ervaren van dertigers dilemma's. Als verklaring geeft hiervoor geeft Wijnants dat het kindervraagstuk voor vrouwen zwaarder weegt dan voor mannen, simpelweg omdat zij gebonden zijn aan een biologische klok.

Opleidingsniveau

In Nederland is het opleidingsniveau in de afgelopen decennia flink gestegen. Over het algemeen krijgen mensen met een hogere opleiding (WO/HBO) eerder te maken met een dertigerscrisis. Door het hoge opleidingsniveau heeft deze groep meer opties om uit te kiezen als het gaat om werk en geldbesteding. Dat levert enerzijds een hogere keuzevrijheid op, anderzijds meer keuzestress. Daarnaast gebruiken veel hoogopgeleide dertigers met name hun hoofd tijdens het werk (*kennisintensief*), hetgeen sneller tot spannings- en vermoeidheidsklachten leidt dan mensen die met name werken met hun handen of creatieve beroepen uitoefenen. Deze scriptie richt zich op de hoogopgeleide dertiger (HBO/WO).

Globalisering

Globalisering maakt dat we heel snel veel kunnen meemaken. (*Wesselink*). Zo heeft menig dertiger al een tijd voor zijn studie of werk in het buitenland doorgebracht. En is het heel normaal dat we al diverse verre reizen op onze naam hebben staan als we rond ons dertigste zijn. Door de *toenemende globalisering* worden deze mogelijkheden letterlijk grenzeloos. We worden overladen met wereldnieuws en worden geconfronteerd met andere gewoonten en gebruiken. Al deze nieuwe informatie voedt vragen als 'wie ben ik?' en 'wat kom ik brengen in deze wereld?'

1.3.3 De dertiger-in-crisis vanuit een arbeidscontext

Conjunctuur

Er is op dit moment sprake van een overspannen arbeidsmarkt voor hoogopgeleiden. Naar verwachting zal dit de komende jaren alleen maar verder toenemen. Dat maakt de hoogopgeleide dertiger aantrekkelijker. Het kiezen van de juiste baan uit al deze mogelijkheden maakt het lastig. Dit leidt bij veel dertigers tot innerlijke onrust en keuzestress.

Werkbelasting

De productiviteit van medewerkers is de afgelopen decennia enorm toegenomen. Dit is niet alleen toe te schrijven aan het feit dat medewerkers harder en sneller werken, maar ook aan technologie- en systeemverbeteringen. Daardoor moeten medewerkers meer presteren, in een hoger tempo, tegen een hogere kwaliteit en moeten ze tegelijkertijd met een enorme hoeveelheid informatie kunnen omgaan. Het gevolg is dat mensen steeds meer van zichzelf gaan eisen, waardoor spannings- en stressklachten toenemen.

Werkstatus

Vroeger werkte men om voor brood op de plank te zorgen. Tegenwoordig is voor veel dertigers hun baan een uiting van hun identiteit geworden. Werk fungeert als *statussymbol*. Met name ambitieuze functies en traineeships bij multinationals doen het goed. Maar ook een eigen bedrijf en maatschappelijk relevante functies doen het goed op borrels en verjaardagsfeestjes.

Organisatiecultuur

Vaak voelen dertigers niet de ruimte in organisaties om te spreken over wat hun dwarszit of echt bezighoudt. Hier lijkt een taboe op te rusten. Dertigers lijken zich hiervoor te schamen. Het correspondeert niet met het plaatje van de ideale medewerker om te 'zeuren' over wat je dwarszit. Het gevolg is dat dertigers er het met hun vrienden misschien nog wel over hebben, maar wordt de leidinggevende minder snel in vertrouwen genomen. Dit resulteert in innerlijke onvrede en onrust (*Bakker*).

Het nieuwe werken

Mede door ontwikkelingen op technologisch gebied heeft recent 'het nieuwe werken' zijn intrede gedaan. Dat betekent dat werknemers zelf bepalen waar en wanneer zij werken. Deze flexibilisering van werk (en werktijden) legt een grotere verantwoordelijkheid bij de werknemer. Hij wordt niet meer beoordeeld op zijn inspanningen, maar meer op geleverde output. Hoewel de medewerker flexibeler zijn tijd kan indelen, wordt er wel van hem verwacht dat hij overal en altijd beschikbaar is. En dat betekent dat privé en werk steeds meer door elkaar heen gaan lopen. Het beroep op een groot verantwoordelijkheidsgevoel en de 24-uurs bereikbaarheid maken dat de dertiger gejaagder en meer dingen tegelijkertijd gaat doen.

1.3.4 De dertiger-in-crisis vanuit een psychologische context

De hiervoor beschreven factoren hebben met elkaar gemeen dat ze betrekking hebben op de uiterlijke wereld van de dertiger. Met andere woorden: het zijn externe factoren waar we als individu vaak geen directe invloed op hebben. We hebben er wel mee leren om te gaan, maar direct te veranderen zijn ze dikwijls niet. Hieronder zoom ik in op het innerlijke leven van de dertiger en ga ik op zoek naar de interne psychische factoren die een mogelijke oorzaak voor de dertiger-in-crisis kunnen vormen. Hiertoe bekijken we de mens vanuit verschillende psychische stromingen.

Psychologie van de persoonlijkheid

Onze persoonlijkheid is opgebouwd uit reacties, patronen en herhalingen van gedrag en gekleurd door onze beperkte zintuiglijke waarnemingen en gedachten (De Jongh, 2011). Karaktereigenschappen worden aan de persoonlijkheid toegeschreven. Een populaire wijze om de persoonlijkheid in kaart te brengen geschiedt aan de hand van de zogenaamde *Big Five* methode. Hier wordt de persoonlijkheid teruggebracht tot 5 hoofdkenmerken. Vanuit ons bewustzijn bekeken, is onze persoonlijkheid degene die we denken te zijn en die we zichtbaar maken in de buitenwereld.

Wijnants (2009) verrichtte onderzoek naar de relatie tussen persoonlijkheid en het wel of niet ervaren van dertigersdilemma's. Zij concludeert dat hoe hoger iemand scoort op de dimensie *neuroticisme*, hoe meer deze persoon last heeft van dertigers dilemma's. Mensen die vatbaar zijn voor peinen, piekeren en twijfelen en dus een hogere emotionele instabiliteit vertonen, zijn daarmee extra gevoelig voor de dertigers crisis. Op de dimensie *introversie vs. extraversie* worden in dit onderzoek geen significante resultaten gevonden.

Prinsen (2009) stelt dat karaktereigenschappen als *perfectionisme*, *neuroticisme*, *ambitie* en *besluiteloosheid* bijdragen aan het ervaren van een dertigers dip. Uit haar essay over de gedesoriënteerde dertiger blijkt dat vooral dertigers met karaktereigenschappen als *subassertiviteit*, *perfectionisme*, *hoogsensitiviteit* en *onzekerheid* een belangrijke voedingsbodem vormen voor burnout verschijnselen. Dit wordt grotendeels bevestigd als we diverse literatuur over burnout raadplegen (Van Bergen, 2005; Hoogduin, 2001 & 2002). Hier vinden we dat mensen met eigenschappen als *perfectionisme*, *consciëntieusheid* en *gebrek aan assertiviteit* gevoeliger zijn voor burnout dan mensen die hier minder hoog op scoren.

Contextuele psychologie

Volgens de contextuele benadering (die ontwikkeld is door psychiater Nagy) is ieder mens vooral door zijn context geworden tot de mens wie hij is. Vaak hebben problemen waar mensen mee te maken krijgen, wortels in de familiegeschiedenis. De relatie met de ouders, de normen en patronen van het gezin waarin iemand opgroeide werken dikwijls, al dan niet bewust, door in het gedrag naar partner, kinderen, vrienden en collega's in het hier en nu (Michielsen et al, 2010). Zo kunnen ook geheimen en traumatische gebeurtenissen van generaties terug onbewust doorwerken in de psyche van de mens.

Wesselink stelt dat vanuit het gezinssysteem de losmakingspatronen tussen de dertiger en het gezin van herkomst niet goed tot stand zijn gekomen. Het lijkt wel alsof de dertiger alle keuzevrijheid heeft, maar op de

achtergrond spelen onbewust de ouderlijke opvattingen nog een grote rol. Een belangrijke oorzaak van de dertiger-in-crisis wordt dan ook toegedicht aan de *schijnloyaliteit* die de dertiger in stand houdt met het gezin van herkomst.

Dieptepsychologie

Binnen de dieptepsychologie houdt men zich bezig met onderzoek van het onbewuste. Hierin ligt ons verleden opgeslagen. Men gaat er in deze stroming vanuit dat het gedrag van de mens een product is van zijn persoonlijke onbewuste (driften, ervaringen, herinneringen, taboes, jeugdtrauma's) en het collectief onbewuste (beelden, ervaringen en overlevingsmechanismen die we geërfd hebben van onze voorouders). Vanaf jongs af aan wordt volgens Jung het onbewuste gevoed met dingen die we afkeuren, omdat ze niet passen bij de persoonlijkheid die we wensen op te bouwen. Op deze wijze wordt het onbewuste gevuld met allerlei afgewezen, verdrongen en verborgen eigenschappen. Het gevolg is dat we een deel van wie we zijn niet erkennen en verbannen naar ons onbewuste. Deze verbannen aspecten vormen onderdeel van wat Jung onze 'schaduw' noemt. We ontwikkelen allerlei overlevings- en afweermechanismen (ego's) die ons beschermen tegen de pijn die achter de verbannen aspecten schuil gaat. In hoofdstuk 2 behandel ik de werking van de overlevings- en afweermechanismen (ego's) uitgebreid.

Psychische problematiek en persoonlijke crisissen wijzen volgens de dieptepsychologie dan ook bijna altijd op *onverwerkte pijn uit het verleden*. Vanuit dit perspectief zouden we dus kunnen stellen dat deze onverwerkte pijn een belangrijke boosdoener is in het ontstaan van de dertigerscrisis.

Biologische psychologie

De biologische psychologie gaat ervan uit dat al onze gedragingen, gedachten en emoties veroorzaakt worden door biologische processen in het lichaam. Erfelijke bagage (het DNA) en de hersenen spelen hierin een belangrijke rol. De neuropsychologie, gentechnologie en cognitieve neurowetenschap hebben de laatste jaren een flinke impuls gegeven aan deze biologische psychologie. Bij psychische conflicten zouden factoren als *erfelijke bagage* (Van den Hoofdakker, 1990), *het uit balans raken van de linker en rechterhersen helft* (waarbij de rechterhersen helft dominant wordt) (Swaab, 2010) en *een verstoorde werking van de neurotransmitters* een belangrijke rol spelen. Een belangrijke kanttekening hierbij is dat de vaststelling van deze ontregelde processen niet hoeft te betekenen dat deze processen de oorzaak zijn van een biologisch conflict. Ze zouden ook het gevolg kunnen zijn van een psychisch conflict (Rigter, 1998).

Transpersoonlijke psychologie

Naast het onbewuste stelt Assagioli (1988), grondlegger van de psychosynthese, dat er ook nog een ander bewustzijnsgebied bestaat: het gebied van het bovenbewuste, ofwel de spirituele bewustzijnslaag. Dit is het gebied van het 'innerlijk weten', het spirituele, het creatieve en het heldere intuïtieve. Assagioli stelt dat bepaalde symptomen zoals gevoelens van leegte, nervositeit en stressklachten, lang niet altijd voortkomen uit psychische aandoeningen die voortkomen uit de lagere bewustzijnslagen (dagbewustzijn en onbewuste), maar hun oorsprong vinden in het *spirituele ontwikkelingsproces* dat mensen doormaken. De conflicten die ontstaan

zijn toe te schrijven aan het ontwaken van bovenbewuste mogelijkheden. Zij zouden vooral veroorzaakt worden door de hieruit voortvloeiende disharmonie en conflicten met de middelste en lagere bewustzijnslagen van de persoonlijkheid. Dyer (2010) brengt deze conflicten in verband met de nieuwe ontwakende neigingen en interesses van spirituele en morele aard. Hij stelt dat we deze conflicten kunnen beschouwen als de basis voor groei van de persoonlijkheid.

Menig dertiger-in-crisis ervaart een gevoel van ontevredenheid, van 'gemis en leegte' dat zich lastig laat omschrijven. Langzaam aan komt hierbij het gevoel dat het leven van alledag onwerkelijk en leeg is. Eerdere persoonlijke en materiële zaken lijken hun belangrijkheid en hun waarde te verliezen. De dertiger-in-crisis begint te zoeken naar het nut van het leven en naar manieren om zichzelf te verwezenlijken. Maslow illustreert het ontwaken van deze *behoefte aan zelfverwezenlijking* aan de hand van zijn Maslowpiramide. Volgens hem wordt de mens gedreven door vervullen van behoeften. Hij definieert 5 verschillende behoefte-lagen. In de top van de piramide speelt zelfverwezenlijking een belangrijke rol. Dertigers hebben vaak de ondergeschikte doelen (fysiologische behoeften, veiligheid, sociale behoeften en erkenning) al bereikt en krijgen dan te maken met de behoefte aan zelfverwezenlijking. Wesselink spreekt deze visie echter tegen. Volgens hem moet de piramide voor deze doelgroep worden omgedraaid. Aan de lagere behoeften is nog niet voldaan. "Het lijkt alsof het gaat om zelfverwezenlijking, maar volgens mij moeten dertigers nog werken aan de behoeften lagen die eronder liggen", aldus Wesselink.

1.3.5 De dertiger in crisis vanuit een filosofische context

Existentialistische filosofie

Het existentialisme is een 20e-eeuwse filosofische en literaire stroming. Binnen het existentialisme is men gefascineerd in hoe mensen omgaan met het besef van zinloosheid van hun bestaan. Existentiële filosofen hebben zich dan ook veelvuldig bezig gehouden met vragen als wie ben ik, wat doe ik hier en wat is de zin van mijn bestaan? Het '*moderne*' *existentialisme* (Jean-Paul Sartre, Simone de Beauvoir & Viktor Frankl) stelt dat door het ontbreken van een universele kracht of 'zin' in het bestaan (zoals een God) de mens in wezen vrij is. De mens is dan ook zelf in staat om de 'zin' en 'essentie' in zijn leven zelf te creëren. Omdat de mens vrij is, kan hij zelf zijn eigen normen en waarden scheppen, en in die zin de essentie van zijn bestaan vormgeven. Volgens Sartre zou zelfverwezenlijking hierbij het hoogst haalbare doel zijn. Frankl stelt dat de belangrijkste bedreigingen voor het ervaren van zin of nut onder andere overvloed en materialisme zijn. En dit sluit nauw aan bij wat dertigers ervaren. Namelijk het feit dat juist in tijden van overvloed (welvarende en materialistische maatschappij) het zo lastig blijkt om vast te stellen 'wat de zin van het bestaan is'. Zij ervaren daardoor veelal een *gevoel van zinloosheid*.

Taoïsme

Het Taoïsme is een Chinese filosofische en religieuze stroming. Volgens het Taoïsme is alles in een perfecte harmonie en balans. Geen statische balans, maar een balans die voortdurend verandert. Deze balans zou bestuurd worden door de interactie van de kosmische krachten Yin en Yang. Hoewel ze tegengesteld van aard

zijn, zijn Yin en Yang tegelijkertijd onafscheidelijk en vormen ze samen een eenheid en geheel. Een mens heeft zowel Yin als Yang energie nodig om in balans te blijven. Yin staat voor vrouwelijkheid, zachtheid, passiviteit, je laten leiden, besluiteloosheid, stilte, toelaten. Yang wordt geassocieerd met mannelijkheid en staat voor actie, macht, je zin doordrijven, kracht, rusteloosheid, overleven, beheersen en controleren. Als iemand uit balans raakt, dan zit iemand te sterk in de yin, dan wel de yang energie. Vanuit het Taoïsme bezien zou de dertigerscrisis worden veroorzaakt door een *disbalans tussen yin en yang krachten*.

Boeddhisme

Volgens het Boeddhisme wordt veel van het menselijk leed veroorzaakt doordat wij zo veel moeite hebben om in het hier en nu te leven. We lijken onze werkelijke huidige toestand moeilijk waar te kunnen nemen en met onze gedachten zijn we veelal in het verleden, ofwel de toekomst. Met onze volledige aandacht in het hier en nu zijn, blijkt voor menig mens lastig (Hagen, 2011). Volgens *Smithuis* is veel van de stress die dertigers ervaren het resultaat van *te weinig stilte nemen* en overprikkeld worden door telefoon, televisie en computer. “Als de dertiger meer vanuit zijn hart/ziel leert leven, dan leeft hij in het hier en nu. Zo lang hij leeft vanuit zijn ego, dan leeft hij vanuit het verleden of is hij bezig met de toekomst”.

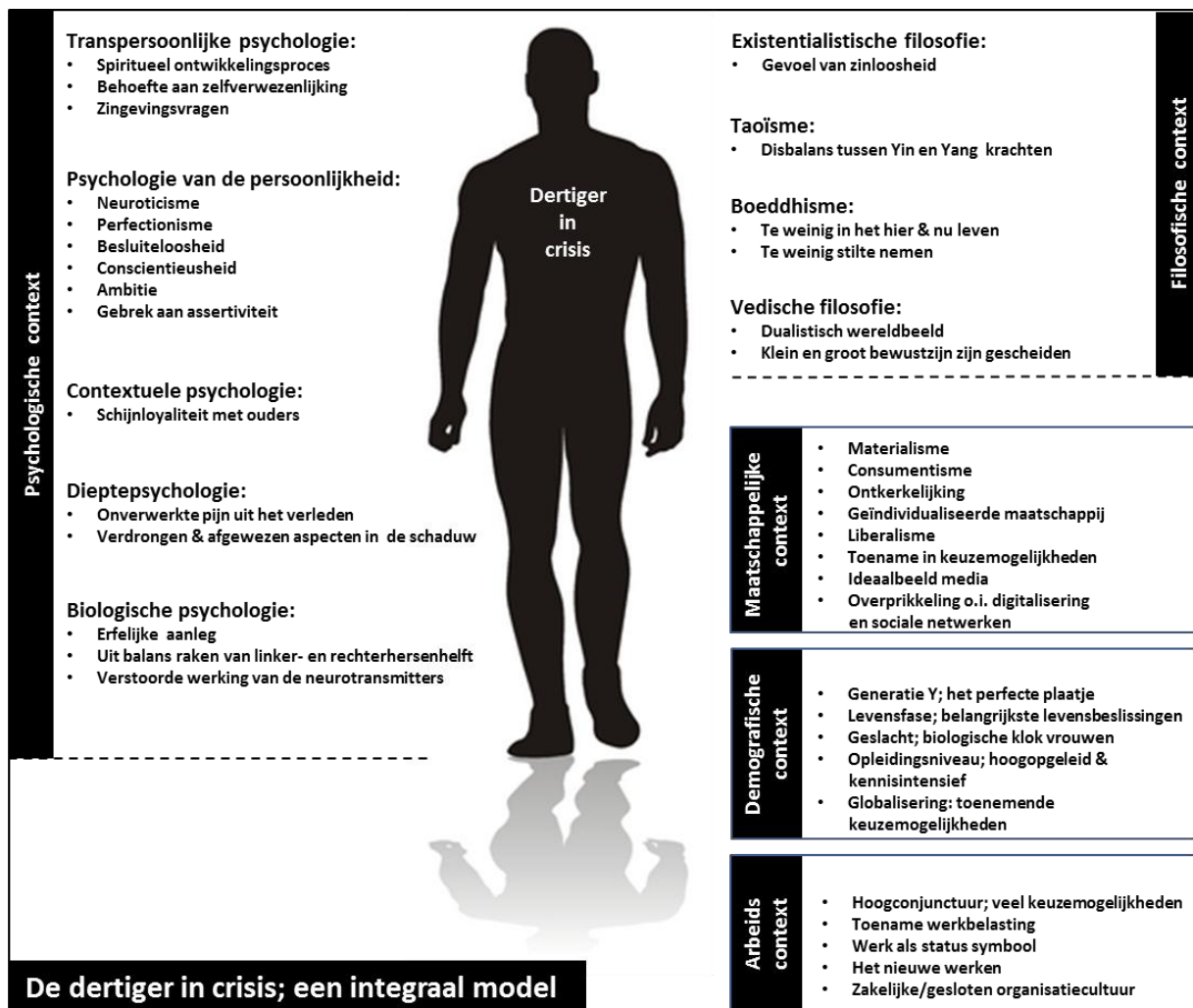
Vedische filosofie

Een van de oudste filosofische stromingen is de Vedische filosofie die afkomstig is uit India. Volgens de Vedische geschriften (de Veda's) bestaat de mens in zijn diepste innerlijk uit Atman. Atman staat voor de wereldziel, het zuiver bewustzijn en het hoogste deel van de mens – het Zelf. Dit wordt ook wel geassocieerd met het 'groot bewustzijn', het bewustzijn dat ons 'ik' zowel overstijgt als omvat. Meestal leven we echter vanuit een klein bewustzijn, dat zich identificeert met het individuele zelf (Jivatman). Het klein bewustzijn maakt onderscheid tussen subject en object en schept daarmee dualiteit. Als we vanuit het klein bewustzijn naar de wereld kijken, dan nemen we de dingen waar, gefilterd door ons geconditioneerd denken, voelen en willen. Als we daarentegen vanuit een groot bewustzijn naar de wereld kijken dan zien we dingen zoals ze in essentie zijn en niet gekleurd door onze geconditioneerde brillen. Dan ervaren we non-dualiteit en kunnen we eenheidsbewustzijn ervaren. Vanuit het gedachtegoed van de Vedische filosofie zijn groot en klein bewustzijn één. Het alledaagse (onze materiële wereld, de wereld van onze gedachten, conditioneringen en emoties) en de wereld van onze diepste spirituele beleving zijn niet van elkaar gescheiden. De mens heeft op spiritueel en transpersoonlijk vlak de uitdaging om het klein bewustzijn (Jivatman) weer te verenigen met het groot bewustzijn (Atman), waardoor de schijnbare dualiteit verdwijnt.

Vertaald naar de dertiger-in-crisis zou een *dualistisch wereldbeeld* waarin het klein bewustzijn afgescheiden wordt van het groot bewustzijn een belangrijke oorzaak kunnen worden toegedicht.

1.4 Een integrale visie op de dertiger-in-crisis

In de vorige paragraaf ben ik op zoek gegaan naar mogelijke oorzaken voor de dertiger-in-crisis. De genoemde oorzaken staan echter niet los van elkaar, maar oefenen direct en indirect invloed op elkaar uit en zijn daarmee integraal met elkaar verbonden. Beschouwen we bijvoorbeeld de karaktereigenschap perfectionisme, dan kunnen we daar diverse oorzaken mee in verband brengen. Zo zou perfectionisme gevoed kunnen worden door het ideaalbeeld dat vanuit de media wordt neergezet (maatschappelijke context), of de toename in het aantal keuzemogelijkheden (maatschappelijke context en arbeidscontext). Vanuit de psychologische context zou perfectionisme in verband kunnen worden gebracht met genetische aanleg (biologische psychologie) en/of angst voor falen/afwijzing (dieptepsychologie). Zo kunnen ook andere typische dertiger-in-crisis verschijnselen als stress, burnout, zingevingsvraagstukken in verband worden gebracht met meerdere factoren tegelijkertijd. De genoemde factoren vormen dus een onlosmakelijk geheel met elkaar. In onderstaand model zijn de mogelijke oorzaken van de dertiger-in-crisis integraal weergegeven.



De maatschappelijke, demografische en arbeidscontext factoren zijn omkaderd door een onderbroken lijn. Dit geeft aan dat de dertiger-in-crisis weinig invloed heeft op deze factoren. Ze maken deel uit van de externe context waar de dertiger-in-crisis zich in bevindt. De verschillende factoren vanuit de psychologische en filosofische context hebben betrekking hebben op de innerlijke krachten die actief zijn binnen de mens. Deze interne krachten zijn dan ook middels een stippellijn verbonden met de dertiger-in-crisis.

Conclusie

In dit eerste hoofdstuk heb ik het fenomeen de dertiger-in-crisis verkend. De kenmerken en de vraagstukken van de dertiger-in-crisis zijn aan de orde gekomen. Ik heb het begrip de dertiger-in-crisis nader gedefinieerd en daarna vanuit verschillende invalshoeken bestudeerd en toegelicht. Dit heeft geleid tot een integraal model waarbij onderscheid wordt gemaakt tussen externe en interne krachten die van invloed zijn op de dertiger-in-crisis. Dit integrale model is gebaseerd op inzichten uit de literatuur en uitspraken van de geïnterviewde coaches. Dit integrale model vormt een belangrijk kader voor deze scriptie.

Hoofdstuk 2 De dertiger-in-crisis: een conflict tussen ego en ziel

Het ego versus de ziel

De ziel riep! En het ego antwoordde NEE

De ziel riep opnieuw! En het ego antwoordde: Laat me met rust!

Het ego was bang... bang voor de schoonheid van de ziel.

Daarom keerde het ego haar de rug toe en ging in zijn eentje vechten als een waanzinnige, tot hij viel...

Uitgeput, gepijnigd en verwaarloosd... kapot van het veldslag dat hij had geleverd...

Lag het ego daar... bibberend van angst...

Maar de ziel ving het ego liefdevol op, glimlachte er liefdevol naar en legde het ego op een bedje van witte veren...

De ziel verzorgde het ego tot hij weer opgeknapt was...

Toen het ego was opgeknapt wees de ziel naar een mooi pad... het mooie geplaveide levenspad...

Jouw levenspaden, zo mooi, zo puur, zo echt... Ga maar!

Maar toch weer aarzelde het ego om dat pad te bewandelen...de angst greep het ego naar de keel

Liefdevol maar bedenkelijk keek de ziel weer toe hoe het ego toch weer een andere weg koos, de moeilijke weg...

De weg vol soldaten, mijnen en andere gevaren.

Het veldslag begon weer opnieuw.. maar de ziel wachtte rustig af... tot het ego weer zou vallen...

De ziel zal telkens weer klaarstaan om het ego op te vangen want

De ziel weet namelijk dat zijn onvoorwaardelijke liefde toch de langste adem heeft.

- Sonia Pereira -

Inleiding

In dit hoofdstuk zal ik mijn eigen visie op het fenomeen de dertiger-in-crisis geven. Ik bekijk de dertiger-in-crisis nog weer vanuit een andere bril dan de invalshoeken die ik reeds in hoofdstuk 1 heb aangereikt. Ik stel namelijk dat de dertiger-in-crisis in essentie voortkomt uit een conflict tussen ego- en zielskrachten in de persoonlijkheid. Ik zal dit conflict toelichten aan de hand van het begrip bewustzijn en illustreren met dertiger-in-crisis vraagstukken. Ik leg in dit hoofdstuk ook een relatie tussen het gepresenteerde integrale model uit hoofdstuk 1 en mijn eigen visie op de dertiger-in-crisis. Maar alvorens ik dit conflict verder uitwerk, zal ik beginnen met het definiëren en toelichten van de begrippen persoonlijkheid, ego, ziel en bewustzijn.

2.1 Begrippen bepaling

2.1.1 Begripsbepaling van de persoonlijkheid

De persoonlijkheid is een dynamische en georganiseerd geheel van karakteristieken die aan een persoon kunnen worden toegekend (Wikipedia). Het is het kenmerkende geheel van reacties, herhalingen van gedrag, patronen, gekleurd door beperkte fysieke waarnemingen en gedachten. De persoonlijkheid is dat wat de omgeving van iemand ziet. Daarmee is het de meest uiterlijke laag van de innerlijke psychische dimensie.

De persoonlijkheid bestond nog niet op het moment van onze geboorte; toen waren we slechts een ziel in een lichaam. Direct na de geboorte begint de persoonlijkheid zich te ontwikkelen. De uiteindelijke gevormde persoonlijkheid van iemand is een product van erfelijkheid, aanleg, opvoeding en omgevingsinvloeden (De Jongh, 2011).

2.1.2 Begripsbepaling van het ego

Volgens de Zwitserse psychiater Jung is het ego, de persona of het masker waarmee we in de buitenwereld treden. Het is onze sociale identiteit, de identiteit die we onszelf aanmeten en laten zien in de interactie met onze omgeving. Het ego weerspiegelt ons geconstrueerde zelfbeeld, meningen die we over onszelf hebben verzameld in de loop der jaren, gekleurd door gebeurtenissen en omstandigheden in ons leven. Het ego definieer ik dus als de identiteit die we onszelf in een sociaal aanpassingsgedrag toekennen. Psychologisch gezien heeft het ego een belangrijke beschermfunctie. Het ego beschermt namelijk tegen verwondingen die de ziel oploopt in de interactie met een omgeving die niet altijd als liefdevol wordt ervaren. Daardoor is het ego primair gericht op overleven. Het gedrag dat het ego inzet is een afgeleide en reactie op wat er zich afspeelt in die buitenwereld. Het ego helpt ons zo te gedragen dat onze positie ten opzichte van de omgeving veilig wordt gesteld. Het ego zorgt ervoor dat wij ons gewaardeerd en erkend voelen. Daartoe neemt het ego steeds een andere (sociale) identiteit aan, al naar gelang onze (veranderlijke) rol en (veranderlijke) omstandigheden. Het ego vergelijkt onszelf continue met anderen, maakt ons groter of kleiner ten opzichte van anderen en past zijn gedrag hierop aan. Het ego is daarmee per definitie reactief.

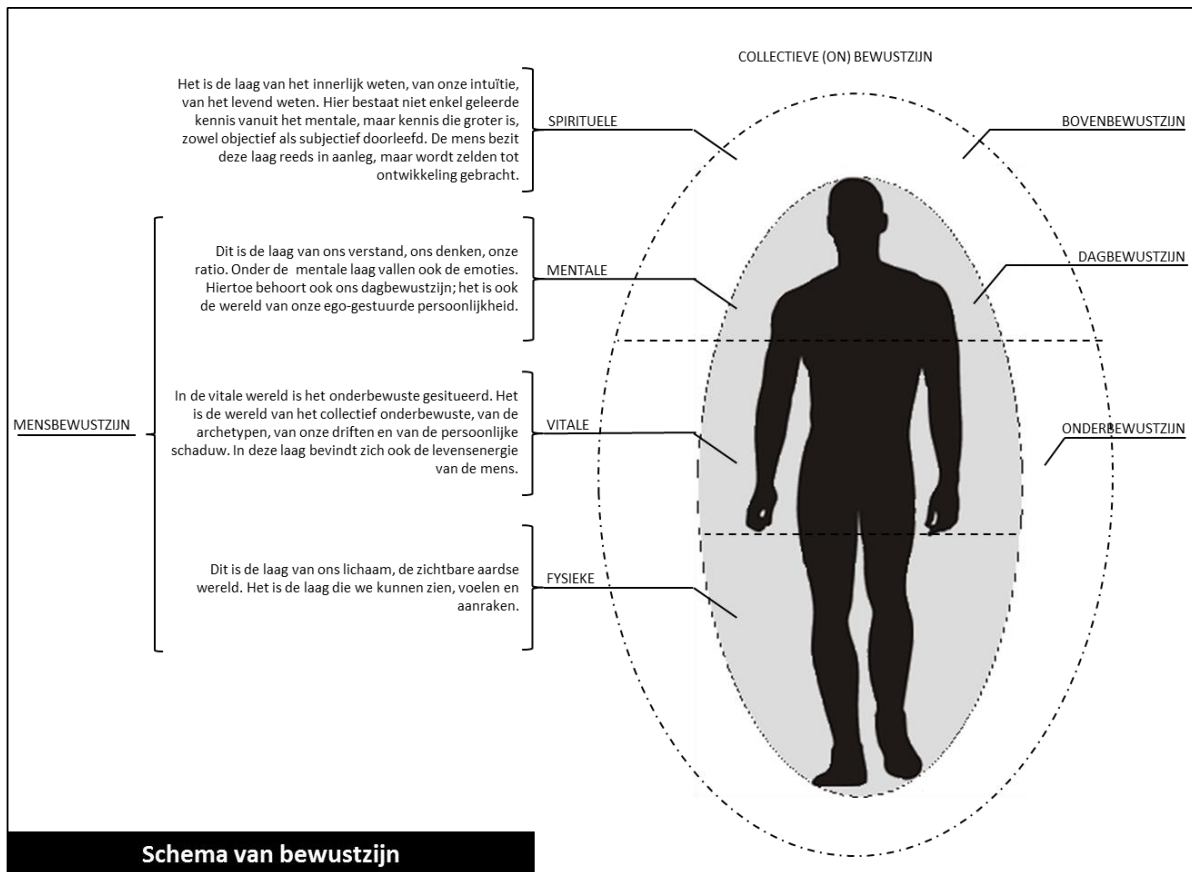
2.1.3 Begripsbepaling van de ziel

De ziel wordt ook wel onze essentie, onze ware aard, ons hart, ons authentieke zelf of Zelf genoemd. Het is lastig om de ziel te definiëren; het is hooguit te benaderen. De ziel is iets ongrijpbaars is, iets ondenkbaars en iets wat we niet kunnen waarnemen met onze zintuigen. We herkennen de ziel veelal indirect. Het is de stem van onze verlangens en onze dromen. Het is een scheppende kracht die zich vanuit onze innerlijke wereld in de buitenwereld wil manifesteren. Het is de kracht die inspireert, enthousiasmeert en blij is met wie we in essentie zijn. In de ziel huist ook onze creativiteit en onze intuïtieve vermogen. Soms laat de ziel overduidelijk weten dat intuïtief iets is zoals het is, zonder dat we daar rationeel bewijs voor hebben (De Jongh, 2011). De ziel verbindt mensen met elkaar, doet elkaar begrijpen, motiveren en liefhebben. De ziel wordt gedreven door liefde. De ziel vertegenwoordigt de kern van onze specifieke ontwikkelingsopdracht die we in het leven te vervullen hebben. Zij is de kern van onze specifieke bijdrage aan het geheel. En daarmee geeft de ziel zin aan ons bestaan. Het diepste verlangen van elke ziel is om geluk en vrede te ervaren (Moore, T., 2001).

2.1.4 Begripsbepaling van bewustzijn

Bewustzijn is datgene in ons dat ons doet leven en een identiteitsbesef geeft. Bewustzijn is datgene waar we naar verwijzen als we 'ik' zeggen. Het is de wereld die wij in onszelf ervaren. Het is de innerlijke kaart van wie/wat we zijn. In simpele woorden: bewustzijn is ons ware zelf (Frans Langenkamp, www.selfrealisation.net).

Deze innerlijke wereld van de mens bestaat uit verschillende bewustzijnslagen. In deze scriptie baseer ik me op vier bewustzijnslagen, zoals deze in de Vedische geschriften worden beschreven en zoals ik ze heb leren kennen op de SPSO. Het zijn de *fysieke*, de *vitale*, de *mentale* en de *spirituele bewustzijns laag*. In het onderstaande schema van bewustzijn wordt een beschrijving gegeven van deze verschillende lagen.



Het grijze gebied geeft ons mensbewustzijn weer. Hiertoe behoort de *mentale laag* (ons dagbewustzijn), de *vitale laag* (onderdeel van ons onderbewustzijn) en onze *fysieke laag*. De stippellijnen geven de bewustzijnsdrempels aan en zijn de overgangplaatsen van het ene niveau van bewustzijn naar het andere toe. De verschillende niveaus zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ons mensbewustzijn lijkt afgescheiden van een groter bewustzijn dat we het bovenbewustzijn noemen. In dit gebied bevindt zich ook de *spirituele (transpersoonlijke) laag*. Hoewel dit kanaal bij veel mensen gesloten blijft, bezit ieder mens in aanleg de mogelijkheid om toegang te krijgen tot deze spirituele laag (denk bijvoorbeeld aan mensen die paranormaal begaafd zijn). En dan bestaat er nog het gebied van het collectief (on) bewuste. Wij leven niet in een isolement met elkaar, maar zijn op een dieper niveau met elkaar verbonden. De werking van het collectieve bewustzijn wordt zichtbaar en voelbaar als we ons als groep ergens mee verbonden voelen. Cultuur, waarin gemeenschappelijke normen en waarden liggen vastgelegd is een voorbeeld van ons collectieve bewustzijn. Een pakkende illustratie is de WK voetbalfinale in 2010 die Nederland uiteindelijk verloor. Deze wedstrijd hield ons land collectief dagenlang bezig; uiteindelijk was er dan ook de collectieve teleurstelling.

De verschillende psychologische stromingen binnen de psychologische context, zoals ik die in hoofdstuk 1 heb beschreven, bekijken het bewustzijn ieder vanuit een andere bewustzijnslaag. Zo richten de psychologie van de persoonlijkheid en de contextuele psychologie zich op het mentale, de dieptepsychologie is het terrein van het vitale, biologische psychologie bestudeert de fysieke laag en de transpersoonlijke psychologie richt zich op de spirituele laag. Ook binnen de filosofische context worden de innerlijke krachten die zich in de mens afspelen in verband gebracht met bewustzijn. De verschillende filosofische stromingen richten zich niet specifiek op een bepaalde bewustzijnslaag, maar bestuderen het bewustzijn als geheel. Ze hanteren verschillende definities en indelingen van het bewustzijn. Ik maak in deze scriptie gebruik van de indeling afkomstig uit de Vedische filosofie. Hoewel er een verschil in definitie en indeling bestaat van bewustzijn, hebben de beschreven psychologische en filosofische stromingen wel een overeenkomstig doel. En dat is ontwikkeling en verruiming van ons bewustzijn.

2.2 De ego-gestuurde persoonlijkheid

In deze paragraaf zal ik het begrip ego-gestuurde persoonlijkheid toelichten, een beschrijving geven van het proces van het ontstaan van de ego-gestuurde persoonlijkheid en ik zal een uiteenzetting geven van de verschillende ego-deelpersoonlijkheden en de schaduwzijde(n) van een ego-gestuurde persoonlijkheid.

2.2.1 De ego-gestuurde persoonlijkheid; een definitie

Als ik in deze scriptie spreek van een ego-gestuurde persoonlijkheid dan bedoel ik daarmee dat onze persoonlijkheid gestuurd wordt door egokrachten. Onze gedragingen, gedachten en emoties zijn dan een afgeleide van de werking van het ego. Leven vanuit een ego-gestuurde persoonlijkheid betekent leven vanuit overlevingsmechanismen als reactie op een onveilige buitenwereld. We hebben een identiteit gecreëerd ter compensatie van een tekortkoming die we in onszelf zagen of als de strategie om te voldoen aan de verwachtingen van onze verzorgers, maatschappij en vrienden (Chopra et al, 2010). En dat betekent dat we vanuit een ego-gestuurde persoonlijkheid sterk worden gedreven door angst.

Hoe herkennen we een ego-gestuurde persoonlijkheid bij de dertiger-in-crisis?

De ego-gestuurde persoonlijkheid streeft naar slimmer, mooier, beter, groter en succesvoller. Het wil voldoen aan een perfect ideaalplaatje dat gebaseerd is op vergelijking met het leven van anderen. Het ontleent zijn zelfgevoel aan een baan, auto of huis. Het probeert zichzelf te vinden in zaken die buiten hem liggen. Ingegeven door het ego gaat de dertiger-in-crisis op zoek naar bevestiging en complimenten van anderen om zich goed en zelfverzekerd over zichzelf te voelen. De dertiger-in-crisis verbergt liever zijn kwetsbare kanten, niet alleen voor zichzelf, maar ook voor anderen. Hij heeft namelijk een beeld in stand te houden dat correspondeert met de wensen en verwachtingen van de ego-gestuurde persoonlijkheid.

2.2.2 Het ontstaan van de ego-gestuurde persoonlijkheid

Voor het ontstaan van de ego-gestuurde persoonlijkheid keren we terug naar het begin: onze geboorte. Op dat allereerste moment is er nog geen sprake van een persoonlijkheid, maar zijn we slechts een ziel in een lichaam. Direct na de geboorte begint de persoonlijkheid zich te ontwikkelen. De eerste indrukken van het leven (het ervaren van de koude van buiten de baarmoeder te zijn, het ervaren van honger en dorst) doet ons beseffen dat we geen één meer zijn met de (baar) moeder. Dit is een pijnlijke eerste aardse ervaring. We ontwikkelen een besef dat we een afgescheiden zelf zijn dat niet meer onderdeel is van een groter geheel. Hierdoor ontstaat de eerste splitsing in ons bewustzijn. Een afsplitsing van het collectieve bewustzijn (of oneindige bewustzijn, goddelijke bewustzijn, eenheidsbewustzijn) in een afgescheiden mensbewustzijn (of persoonlijk bewustzijn). De Vedische filosofie noemt dit een splitsing tussen klein en groot bewustzijn. Onbewust trekken we hierdoor de conclusie dat er iets mis moet zijn met ons, dat we in essentie niet oké zijn (Bosch, 2003).

Omdat we nog niet in staat zijn om voor onszelf te zorgen, zijn we volledig afhankelijk van onze opvoeders. Met schreeuwen en huilen proberen we aandacht te krijgen voor onze primaire levensbehoeften (voeding, warmte en liefde). Hoe goed onze opvoeders deze taak ook op zich nemen, we ervaren toch dat zij niet altijd in staat zijn om te geven wat wij echt nodig hebben. Zij hebben immers op hun beurt ook niet volledig de aandacht en liefde gekregen die ze nodig hadden (Michielsen et al, 2010). Dit resulteert in paniek, die het gevolg is van een primaire doodsangst. Dit is een tweede pijnlijke ervaring. Op een dieper niveau concluderen we dat er een fundamenteel gebrek en tekort is in de wereld.

We groeien verder op. We ervaren dat we liefde en aandacht van onze ouders krijgen als we ons houden aan bepaalde scenario's. Mede door leerkrachten, vrienden en media wordt ons duidelijk dat bepaalde gedragskenmerken afgekeurd en bekritiseerd worden en niet op liefde of acceptatie kunnen rekenen, terwijl andere kenmerken juist volledig geaccepteerd worden en veel aandacht opleveren. We ontwikkelen gedrag waarmee we erkenning, waardering en liefde van de ander hopen te krijgen. We trekken voor onszelf de conclusie dat we alleen oké zijn onder bepaalde voorwaarden. Daardoor passen we ons aan.

We ontwikkelen een persoonlijkheid, de zogeheten ego-gestuurde persoonlijkheid, waarvan we geloven dat die het meest acceptabel is voor de mensen om ons heen. In plaats van wie we in essentie echt zijn of te uiten hoe we ons echt voelen, leren we de rol van de persoon te spelen die we denken te moeten zijn.

Ook nu we volwassen zijn en voor onszelf en onze eigen behoeften kunnen zorgen, blijft de ego-gestuurde persoonlijkheid ons beschermen voor mogelijke gevaren die onze ziel bedreigen. In het hier en nu vervult de innerlijke overtuiging dat we in essentie niet oké zijn nog steeds een grote rol. Volgens *Smithuis* is het mantra van de ego-gestuurde persoonlijkheid dan ook 'ik ben wat ik doe', 'ik ben wat ik heb' en 'ik ben wat anderen over mij zeggen'. "En geen van die drie veronderstellingen kloppen; ze berusten namelijk op een valse veronderstelling" aldus *Smithuis*.

2.2.3 De ego-gestuurde deelpersoonlijkheden

Ieder van ons heeft zijn eigen strategieën ontwikkeld die ons beschermen en behoeden voor de 'niet oké status. We leren gaandeweg de buitenwereld tegemoet te treden met die gedrag strategieën die er het beste voor zorgen dat we krijgen wat we nodig hebben. Deze strategieën worden vormgegeven en uitgevoerd door

verschillende deelpersoonlijkheden binnen onze ego-gestuurde persoonlijkheid. Ze worden ook wel onze bodyguards of egokrachten genoemd die een muur vormen tussen de innerlijke ziel en de buitenwereld (Brugman et al., 2010). Het is bij iedere persoon verschillend welke verschillende deelpersoonlijkheden op de voorgrond treden. Dit wordt mede beïnvloed door aanleg, omgeving, opvoeding en ervaringen die we gedurende ons leven meemaken. Het is ook per deelpersoonlijkheid verschillend wat hij precies beschouwt als gevaarlijk. De deelpersoonlijkheid 'de perfectionist' beschermt ons bijvoorbeeld tegen imperfectie en mislukking; 'de ambitieuze' voorkomt dat we stil blijven staan in onze ontwikkeling en zo zorgt 'de controleur' ervoor dat we de controle niet verliezen. Deze deelpersoonlijkheden dragen een eigen naam en zijn persoonlijkheden met hun eigen wensen, behoeften, gedachten, emoties en gedragingen (Stone, 2009). De overeenkomst tussen deze deelpersoonlijkheden is dat ze gebaseerd zijn op de veronderstelling dat we niet oké zijn. Het gevolg is dat deze deelpersoonlijkheden zich gaan identificeren met een rol die voorwaardelijk is. We zijn pas oké als we aan bepaalde voorwaarden voldoen. 'De perfectionist' is pas oké als wij geen fouten begaan, 'de ambitieuze' vindt dat we pas oké zijn op voorwaarde dat we continue vooruitgang boeken en 'de controleur' is pas tevreden als we de touwtjes in eigen handen houden.

Als ik kijk naar de deelpersoonlijkheden die op de voorgrond staan bij de dertiger-in-crisis dan kom ik tot een aantal overeenkomstige ego-deelpersoonlijkheden (ik realiseer me dat ik hiermee tekort doe aan de individuele verschillen tussen dertigers). Ik maak hierbij gebruik van ervaringen die ik heb met het begeleiden van de dertiger-in-crisis en van 'Voice Dialogue' literatuur (Stone, 2009; Brugman et al, 2010).

De ego-gestuurde persoonlijkheden van de 'dertiger-in-crisis'		
Deelpersoonlijkheid	Gedragstrategie	Beschermingsmechanisme
Perfectionist	Wil dat we alles in ons leven perfect doen en wil voldoen aan een ideaalbeeld, voorkomt fouten en zorgt dat de dingen netjes en goed gebeuren.	Voorkomt dat anderen ons zien als onvolmaakt, is bang voor kritiek.
Ambitieuze	Zorgt dat je tot ontwikkeling komt, groeit en dat je iets in het leven bereikt. Kan overkomen als gejaagd en snel, drammerig.	Voorkomt dat je tot niets komt, passief bent en je talenten onbenut laat. Beschermt tegen het idee waardeloos en mislukt te zijn.
Innerlijke criticus	Geeft permanente zelfkritiek en checkt of wij ons houden aan de regels van alle andere actieve ego's. Stimuleert om onszelf te verbeteren.	Beschermt tegen kritiek en oordelen van anderen, tegen vernedering en schaamte, is bang om verlaten te worden.
Rationele denker	Is koel en afstandelijk en richt zich op feitenkennis. Hij analyseert, redeneert en verzamelt informatie, helpt ons logisch en helder na te denken.	Houdt niet van emoties. Voorkomt dat anderen ons zwak vinden. Beschermt tegen een teveel aan gevoelens.
Controleur	Houdt ons in toom, controleert, houdt orde, structuur en overzicht, is alert en op de hoede.	Is bang voor het onbeheersbare als je je laat gaan, houdt er niet van overweldigd te worden.
Pleaser	Richt zich op de wensen van anderen, is aardig en dienstbaar, geeft warmte, liefde en aandacht aan anderen en zorgt voor harmonie.	Voorkomt dat we afgewezen worden of alleen komen te staan, houdt niet van disharmonie en conflicten.
Verantwoordelijke	Neemt veel hooi op de vork, is erg betrokken en kan moeilijk loslaten. Neemt vaak de last van anderen op zich.	Voorkomt fouten beschermt tegen kritiek op het functioneren.
Materialist	Identificeert zich met zijn bezittingen, is gericht op het verkrijgen van meer welvaart en status.	Beschermt tegen het idee niets te zijn of als waardeloos bestempeld te worden.
Onafhankelijke	Is zelfstandig en autonoom, heeft een eigen mening en visie en draagt deze (krachtig) uit	Is bang voor afhankelijkheid en inperking van de eigen autonomie en vrijheid
Avonturier	Valt van de ene kick in de andere kick, is altijd op zoek naar nieuwe initiatieven en ideeën	Beschermt tegen saaiheid en voorkomt voorspelbaarheid
Succesvolle	Wil graag succesvol zijn, wil graag winnen en levert uitzonderlijke prestaties	Is bang om te mislukken of te falen, de status van loser te krijgen

2.2.4 De schaduwzijde(n) van een ego-gestuurde persoonlijkheid

De schaduwzijde van de ego-gestuurde persoonlijkheid is dat er bepaalde aspecten van wie wij in essentie zijn, verstoten worden of verdrongen raken. Mede door pijnlijke en schaamtevolle ervaringen concludeerde onze ego-gestuurde persoonlijkheid dat bepaald gedrag niet oké was en dat we dit voortaan verborgen moesten houden voor anderen. Deze conclusie van de ego-gestuurde persoonlijkheid werd als een computervirus in ons onderbewuste geprent. Elke keer dat ons gedrag bekritiseerd of bestraft werd, ontstond er een splitsing tussen een deelpersoonlijkheid (of egokracht) die zich in de buitenwereld liet gelden en tegelijkertijd een aspect dat verbannen werd naar het onderbewuste. Het lijkt alsof die verbannen aspecten daardoor geen deel meer uitmaken van onze persoonlijkheid. Maar in het onderbewuste blijven ze een belangrijke rol spelen.

De Zwitserse psycholoog Jung stelt dat al de onderdrukte en afgewezen aspecten van onze persoonlijkheid samen onze schaduw vormen. De schaduwkant is datgene dat we voor de buitenwereld verborgen willen houden. Deze schaduwkant bestaat uit gedachten, emoties en driften die we te pijnlijk, gênant of walgelijk vinden om ze te kunnen accepteren. Onze schaduwkant is volgens Jung een voorgeprogrammeerd script, dat wordt uitgevoerd als we bang zijn, pijn voelen of in conflict verwickeld raken of wanneer we gewoon op de automatische piloot met onze dagelijkse bezigheden bezig zijn. Jung laat zien dat we als reactie op ons onvolmaakte zelf, eigenschappen hebben ontwikkeld die precies tegengesteld zijn aan de eigenschappen die we verborgen wilden houden. Ter illustratie een drietal voorbeelden: 'behaag gedrag versus egoïstisch gedrag', 'perfectionisme versus imperfectie', 'controleren versus loslaten'. Het lijken op tegenstellingen die elkaar over en weer uitsluiten, maar bij nadere beschouwing blijkt dat de polariteiten samen een eenheid vormen en in hun bestaan van elkaar afhankelijk zijn. We spreken hierbij dan van een dual en afgesplitst zelfbeeld. Als we bijvoorbeeld in het verleden erg onzeker waren, hebben we wellicht een arrogant, betweterig imago ontwikkeld om anderen ervan te overtuigen dat we blaken van zelfvertrouwen (Chopra et al, 2010).

Door de splitsing tussen de uiterlijke persoonlijkheid en de innerlijke schaduw, verbreken we het contact met de verstoten aspecten en gaan ze hun eigen leven leiden. Toch willen deze verstoten aspecten erkend worden. Dit gebeurt dan ook regelmatig op een manier die verstoring optreedt in ons 'normale' leven. Des te harder we deze schaduwaspecten van onszelf ontkennen of wegduwen, hoe harder ze ons uiteindelijk om de oren slaan. We vervlakken en vervreemden van onszelf. Vaak resulteert deze innerlijke onbalans uiteindelijk in een persoonlijke crisis. Dat is de prijs die wij betalen voor het ontkennen van onze ware identiteit, van wie wij behoren te zijn (Faber, 2011).

2.3 De ziel-gestuurde persoonlijkheid

Ik spreek in deze scriptie van een ziel-gestuurde persoonlijkheid als onze persoonlijkheid instrument is van de ziel. In theorie kunnen we spreken van een 100% ziel-gestuurde persoonlijkheid als de mens volledig wordt gestuurd door zielskrachten. In de praktijk zal de persoonlijkheid een afwisseling van ego- en zielskrachten vertonen. Hoewel we niet snel 100% ziel-gestuurde persoonlijkheden zullen tegenkomen of in onszelf zullen ervaren, kunnen we wel momenten van bezieling in onszelf en bij anderen herkennen. Te denken valt aan

momenten dat we boven onszelf uit stijgen, dat de woorden vanzelf komen, dat de dingen moeiteloos gaan en dat deze scriptie zichzelf schrijft. We voelen ons op dat soort momenten dan totaal vervuld. Op dit soort momenten is het alsof we een kanaal zijn, waardoor de scheppende, handelende energie door ons heen stroomt, waardoor we volledig samenvallen met wat we doen (Moore, T., 2001).

Verder kunnen we bezielde mensen herkennen aan de volgende eigenschappen: ze accepteren zichzelf en de wereld om zich heen, zijn bijzonder spontaan, creatief en betrokken, hebben een doel of taak buiten zichzelf of eigen belang, zijn autonoom en onafhankelijk, onderhouden betekenisvolle contacten met anderen en ze kunnen tegelijkertijd goed op zichzelf zijn (Prinsen, 2009).

2.4 De relatie tussen de ego-gestuurde en ziel-gestuurde persoonlijkheid

De persoonlijkheid kan dus zowel instrument zijn voor de ziel als voor het ego. We spreken van een 100% ego-gestuurde persoonlijkheid als de persoonlijkheid volledig door ego-krachten wordt gestuurd en we spreken van een 100% ziel-gestuurde persoonlijkheid als de persoonlijkheid volledig instrument is van de zielskrachten. In de praktijk zullen we een 100% ego-gestuurde of een 100% ziel-gestuurde persoonlijkheid zelden aantreffen. De werking van de ego- en zielskrachten in de persoonlijkheid zijn communicerende vaten. Waar de egokrachten actief zijn, wordt de werking van de ziel overschaduwd en overheerst door het ego. We zouden dit kunnen vergelijken met de werking van de zon, die naarmate de bewolking dikker wordt, steeds minder zichtbaarder wordt. De zon is er al die tijd, maar zijn werking wordt overschaduwd door het dichte wolkendek. Vaak nemen de egokrachten de grootste ruimte in binnen de persoonlijkheid. Dit is het resultaat van hun beschermingsmechanismen, zoals ik dit eerder heb beschreven. Het ego is veel te druk met zich te focussen op wat er in de wereld om hem heen gebeurt en hoe hij daarop moet anticiperen en reageren. Het ego schenkt in al zijn ijver geen aandacht aan de behoeften van de innerlijke ziel, die er juist alles aan doet om gezien en gehoord te worden. Door de opgetrokken, gepantserde muur van het ego, wordt de roep van de ziel niet gezien of gehoord. Hierdoor wordt de werking van de ziel beperkt. Het krijgt bijna geen lucht meer en raakt verstikt. Hierdoor ontstaat een kloof tussen de binnen- en buitenwereld van de mens. We komen dan vast te zitten in een statische en starre ego-gestuurde persoonlijkheid. Gevangen in door onszelf gecreëerde situaties, eindeloos herhalende patronen, destructieve relaties, uitputtend en onbevredigend werk. Omdat onze ziel ons van levensenergie voorziet en wij haar negeren, zal zij ons op den duur niet meer voeden met energie. We gaan de ziel dan alleen nog herkennen in de vorm van symptomen als een gevoel van leegte, zinloosheid, ziekte, depressiviteit, verlies van waarden, zingevingsvraagstukken en lusteloosheid. (Moore T., 2001). Dit is het lot van de macht van ons ego.

2.5 Het conflict tussen ego en ziel gezien vanuit bewustzijn

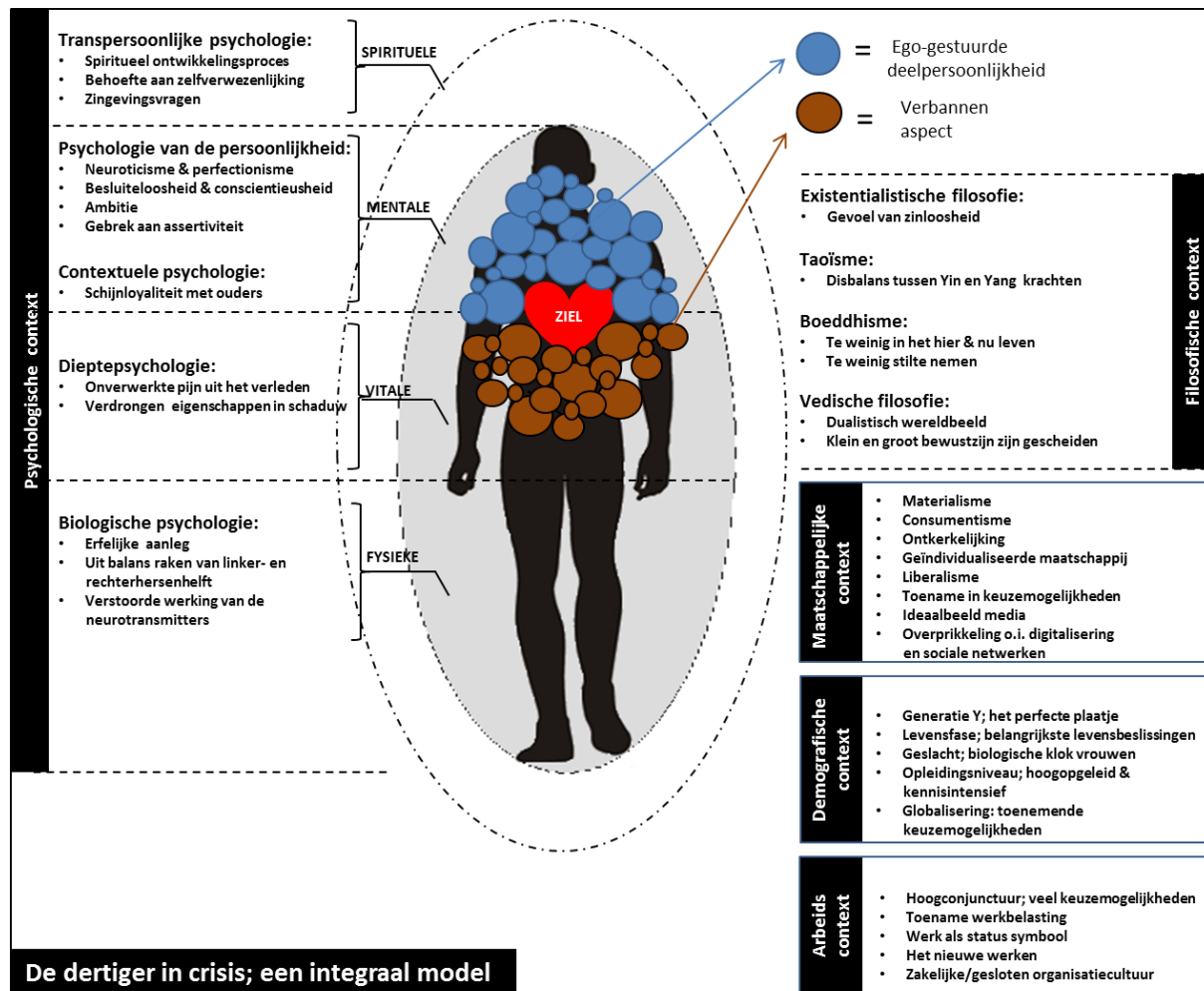
Ik ben nu aangekomen bij het meest fundamentele deel van deze scriptie. De 'de dertiger-in-crisis' komt volgens mij in essentie voort uit een conflict tussen ego- en zielskrachten in de persoonlijkheid.

Door de werking van ons ego ontstaan er splitsingen in ons bewustzijn. Zoals we al eerder zagen, ontstaat de eerste splitsing als we geboren worden. We concluderen (onterecht) dat we een afgescheiden iemand zijn, niet meer verbonden met de moeder waar we al die tijd deel van uit van maakten. Bezien vanuit bewustzijn ontstaat er een mensbewustzijn dat zich afsplitst van het collectieve (of eenheids) bewustzijn. Als we opgroeien hier op aarde ontwikkelen we doorgaans onder leiding van ons ego onze persoonlijkheid. Hierin nemen bepaalde deelpersoonlijkheden een prominente plek in en minder gewaardeerde aspecten van onszelf worden door ons ego verbannen naar het onderbewuste. Vanuit bewustzijn bezien ontstaat hierdoor een tweede splitsing. Binnen ons mensbewustzijn treedt een splitsing op tussen het dagbewustzijn en het onderbewustzijn.

De ziel is vanuit bewustzijn bekeken de meest primaire uitdrukking van zuiver bewustzijn (Langekamp, 2011). De ziel vertegenwoordigt de plek waar alle bewustzijnslagen en gebieden samenkomen (De Jongh, 2011). In tegenstelling tot het ego is de ziel altijd op zoek naar ervaringen voor bewustwording en heelwording. En verlangt het naar een balans en harmonie binnen en tussen de verschillende bewustzijnslagen. Uiteindelijk verlangt de ziel naar heelwording van niet alleen ons eigen mensbewustzijn, maar ook naar eenwording met het collectieve bewustzijn (Wopereis, 2010).

Hierop aarde beschermt het ego de ziel tegen pijn en kwetsingen. Het probleem is dat het ego zijn taak zo serieus neemt, dat het de werking van de ziel overschaduwet en verstikt. De aspecten van onszelf die het ego verbannen heeft naar het onderbewuste, gaan zich nu opwerpen als tegengestelde krachten in de verschillende bewustzijnslagen. Hierdoor ontstaan er conflicten en blokkades binnen en tussen de verschillende bewustzijnslagen. Het gevolg is dat de stroming van onze (levens) energie stagneert en hieruit ontwikkelen we zowel fysieke als psychische klachten. Op spiritueel niveau verwijzen deze conflicten en blokkades naar het ontbreken van heelheid in ons bewustzijn.

In de figuur op de volgende pagina illustreer ik mijn visie op de dertiger-in-crisis aan de hand van het schema van bewustzijn en voeg ik dit samen met het integrale model uit hoofdstuk 1. Te zien is hoe het ego de werking van de ziel verstikt. De ziel wordt omgeven door een harnas van ego-gestuurde deelpersoonlijkheden en verbannen aspecten die zich in het onderbewuste bevinden. Hierdoor wordt niet alleen ons mensbewustzijn enorm vertroebeld en geblokkeerd, maar zien we ook dat de toegang tot de spirituele laag volledig wordt gebarricadeerd. Het conflict tussen ego- en zielskrachten is zichtbaar en voelbaar binnen de verschillende bewustzijnslagen. Ik zal de werking van het conflict tussen ego- en zielskrachten hierna voor iedere afzonderlijke bewustzijnslaag toelichten.



2.5.1 Het conflict tussen ego en ziel op de mentale bewustzijnslaag

Veel gehoorde klachten van de dertiger-in-crisis zijn dat hij last heeft van allerlei piekergedachten en twijfels. Daarnaast heeft hij vaak allerlei torenhoge verwachtingen van zichzelf en van de wereld om hem heen. Als deze verwachtingen niet uitkomen, dan is hij teleurgesteld, boos en verdrietig. Of als hij bepaalde identificaties met zijn rollen verliest (denk bv. aan verlies van baan of verbreken van relatie), dan ervaart hij dat als een regelrechte aanval op zijn bestaansrecht. Dit zijn allemaal symptomen die aangeven dat de dertiger op mentaal niveau uit balans is of in conflict is. De ego-gestuurde persoonlijkheden vormen hier namelijk een mentaal pantser, waardoor de werking van de ziel beperkt wordt.

2.5.2 Het conflict tussen het ego en de ziel op de vitale bewustzijnslaag

Andere veel gehoorde symptomen van de dertiger-in-crisis zijn burnout, vermoeidheid, energieverlies en verschillende angsten (faalangst, bindings- en verlatingsangst, angst voor stilstand, etc.). Al deze symptomen zijn het gevolg van het conflict tussen ziel en ego op de vitale laag. Binnen de vitale bewustzijnslaag bevindt zich onze vitale kracht, onze levensenergie. De taak van de ziel is om deze continue te voeden, zodat dit een bron kan zijn van vreugde, dynamiek en passie. Door de werking van de ego-gestuurde persoonlijkheid krijgt de ziel niet de mogelijkheid om op een constructieve wijze uiting te geven aan deze voedende taak. Hierdoor

wordt de vitale kracht een destructieve kracht die de regie neemt over het leven van de dertiger-in-crisis. Chopra (2011) noemt dit het schaduw effect en de werking hiervan heb ik reeds eerder in dit hoofdstuk besproken.

2.5.3 Het conflict tussen ego en ziel op de fysieke bewustzijnslaag

Veel voorkomende fysieke klachten van de dertiger-in-crisis zijn hoofdpijn, nek en rugklachten, darm en buikklachten, RSI, ontstekingen. In het boek 'De zin van ziek zijn' (Dethlefsen en Dahlke, 2001) stellen de auteurs dat een fysiek symptoom altijd een in het lichaam gezonken schaduwgedeelte is. Een deel van onze schaduw zinkt in de fysieke bewustzijnslaag en wordt somatisch als symptoom. In het symptoom manifesteert zich datgene wat de mens ontbreekt en wat maakt dat wij niet heel zijn. In het ziektesymptoom beleeft de mens datgene, wat hij in het bewustzijn niet beleven wilde en wat hij heeft verdrongen en verbannen naar het onderbewuste. Het symptoom maakt de mens via de omweg van het lichaam weer heel.

Zo wordt de overactieve dertiger die last heeft van fikse hoofdpijn gedwongen rust te nemen en wordt de ambitieuze dertiger die last krijgt van RSI, nek of rugklachten gedwongen meer los te laten. De genoemde fysieke klachten, maar ook allerlei andere chronische en zelfs levensbedreigende ziekten zijn volgens de auteurs te verklaren vanuit deze psychosomatische invalshoek. Het zijn de aspecten van de ziel die de mens zonder het fysieke symptoom nooit zou ontdekken, omdat de ziel door het ego in de schaduw is verdrongen. Een fysieke klacht onmaskert dus het conflict tussen het ego en de ziel binnen de fysieke bewustzijnslaag.

2.5.4 Het conflict tussen ego en ziel op de spirituele bewustzijnslaag

De dertiger-in-crisis ervaart ook klachten van spirituele aard. Zo rapporteert hij een vaag gevoel dat het leven van alledag onwerkelijk en leeg is. Hij mist iets, maar kan lastig duiden wat dit concreet is. Zingeving- en levensvraagstukken beginnen een rol te spelen. Deze symptomen zijn een uiting van het conflict dat zich tussen het ego en de ziel binnen de spirituele bewustzijnslaag afspeelt. Het ego maakt gebruik van de 5 zintuigen (oren, ogen, neus, mond, tast) en creëert hierdoor een 'zintuigelijke werkelijkheid'. Het ontkent het bestaan van een innerlijke wereld. Meditatie, stilte, spiritualiteit, daar moet het ego niks van weten. Dat is namelijk vaag en zweverig; daar begint het ego niet aan. En daarmee houdt het ego het kanaal naar de spirituele bewustzijnslaag gesloten. Toch laat de ziel van zich horen op een dieper niveau door zich uit te drukken in een gevoel van onbestemdheid, leegte en gemis.

2.6 Het conflict tussen ego en ziel geïllustreerd met dertiger-in-crisis praktijkvoorbeelden

Ter verduidelijking zal ik in deze laatste paragraaf mijn visie op de dertiger-in-crisis illustreren aan de hand van praktijk voorbeelden. Een tweetal praktijkvoorbeelden zijn afkomstig vanuit mijn eigen ervaring met de begeleiding van de dertiger-in-crisis, twee andere casus beschrijvingen zijn afkomstig van de website www.quarterlifequest.nl. Ik zal het conflict tussen het ego en de ziel en de werking ervan op de verschillende bewustzijnslagen steeds toelichten onder ieder casus beschrijving.

Casus 1: Statusgevoeligheid & burn-out

Klachten: zware vermoeidheid, hoofdpijn, rugklachten, depressief, concentratieproblemen.

Man, 32 jaar:

“Status en aanzien waren belangrijk. Ik had een mooie leasebak, een goed salaris. De nieuwste gadgets had ik voordat mijn vrienden of collega’s ze in bezit hadden. Ik werkte in een prestatie en competitieve organisatie waarin ik niet wilde onderdoen voor anderen. Alles draaide om targets en cijfers.

Ik gaf leiding aan managers van managers, stuurde indirect zo’n 120 mensen aan. Achteraf was dit te veel, daarin ben ik ook echt mezelf tegengekomen. Ik probeerde alles zelf te doen, vond het lastig om te delegeren en los te laten. Mijn collega’s gingen om zes uur naar huis, waar ik de weekenden en avonden gewoon doorwerkte. Het werk stapelde zich op. Door de snelle groei van de organisatie kon ik steeds minder beslissingen zelf nemen. Daarmee moest ik de regie uit handen geven en voelde ik me beperkt in mijn vrijheid.

Ik merkte dat ik steeds meer op de automatische piloot mijn werk ging doen, kon me steeds minder goed concentreren. Alleen maar werken en werken. Hoofdpijn? Niks aan de hand, het zal wel weer over gaan. Diverse keren door mijn rug gaan; met een paar pijnstillers op de bank thuis doorwerken. Zwaar vermoeid voelen, met down gevoelens opstaan ’s morgens; een paar red bull en koppen koffie en ik moest er weer tegen aan kunnen. Ik had echt nul contact met mezelf. Ik negeerde keihard alle signalen. Of het nu lichamelijk of geestelijk was, gewoon niet luisteren, te eigenwijs om goed bedoelde adviezen van vrienden op te volgen. Ik was in totale mismatch met mezelf. Het was één grote façade. Had ik naar mezelf geluisterd, dan had ik me afgevraagd waar die rug- en hoofdpijn klachten vandaan kwamen. Wat wil mijn lichaam zeggen met die klachten? Dat ik het eens wat rustiger aan moest doen? Dat zag ik op dat moment niet in. En dat is precies de oorzaak geweest van mijn burnout ervaring”.

Dit voorbeeld illustreert hoe de ego-gestuurde persoonlijkheid de werking van de ziel totaal verstikt. Het harnas van de ego-gestuurde persoonlijkheid bestaat uit de dominante deelpersoonlijkheden *de statusgevoelige, de competitieve, de succesvolle, de controleur en de pusher*. En er zijn vast nog veel meer deelpersoonlijkheden te ontdekken in deze casus. Ze lijken de touwtjes volledig in handen te hebben. De cliënt noemt deze ego-gestuurde persoonlijkheid zelf een façade die zich opwerpt tussen de buiten- en de innerlijke wereld. Daardoor is hij totaal het contact met zichzelf kwijt geraakt. Op de vitale bewustzijnslaag werkt dit door in de vorm van down gevoelens, concentratieproblemen en zware vermoeidheid. Ook de drang (lichte verslaving) naar pijnstillers, koppen koffie en red bull is afkomstig uit de vitale laag. Binnen de fysieke bewustzijnslaag krijgt deze cliënt last van hoofdpijn en rugklachten. Terwijl de ziel zich op allerlei manieren laat horen, krijgt het niet de aandacht die het verdient. Het resultaat is een totale burnout, waardoor de cliënt letterlijk wordt gedwongen stil te staan bij zichzelf. Hierdoor krijgen de verdrongen aspecten eindelijk de aandacht waar ze al die tijd al om vroegen.

Het tweede voorbeeld heeft betrekking op een cliënte die ik zelf heb begeleid. Dit is een compilatie van uitspraken die afkomstig zijn uit gespreksnotities van onze gesprekken.

Casus 2: Perfectionisme & vergelijken

Klachten: angstig, moe, duizelig, hoofdpijn en overprikkeld.

Vrouw, 29 jaar:

“Ik vergelijk me continue met anderen. Ik doe dingen veel te veel voor anderen. Vanuit mijn behoefte om bij een groep te horen, cijfer ik mijn eigen behoeftes nog wel eens weg. Ik heb ook niet het idee dat ik echt mezelf ben en ken. Van huis uit en op school heb ik nooit echt geleerd om naar mijn eigen behoeftes te luisteren. Dat werd niet gestimuleerd. Ik heb het idee dat mijn ouders nog steeds voor een groot deel mijn leven bepalen.

Daarnaast ben ik erg perfectionistisch aangelegd en leg ik de lat hoog voor mezelf. Ik wil graag voldoen en passen in dat perfecte plaatje en tegelijkertijd verlang ik er zo naar om gewoon mezelf te kunnen zijn. Het lijkt alsof ik af en toe in een schijnwereld leef en mezelf enorm voor de gek houd. Diverse keren hebben de hoge eisen die ik aan mezelf stel geleid tot overbelasting en uitputting.

Ik word hier dood-ongelukkig van. Ik wil meer leren luisteren naar mijn eigen behoeften en op basis hiervan bewustere keuzes maken. Ik realiseer me dat ik daarbij mijn perfectionisme zal moeten leren loslaten, omdat ik anders tegen mezelf blijf aanlopen”.

Perfectionisme en het continue vergelijken met anderen zijn duidelijke kenmerken van een ego-gestuurde persoonlijkheid. Uit het voorbeeld blijkt dat dit resulteert in uitputting en vervreemding van zichzelf. Het verlangen om meer haar eigen weg te gaan en te luisteren naar haar eigen authentieke verlangens wordt gevoed door de werking van de ziel. Kijkend naar hoe het conflict tussen het ego en de ziel zich afspeelt op de verschillende bewustzijnslagen dan kan ik hier het volgende over zeggen. Op het mentale niveau ontstaat een conflict tussen de ego-deelpersoonlijkheid *de vergelijker* en de tot dusver verbannen deelpersoonlijkheid *de egocentrische of onafhankelijke*. Ook herkennen we de strijd tussen *de perfectionist* en de oproep van *de relaxte* tot rust en ontspanning. Binnen de vitale laag wordt het conflict voelbaar in de vorm van overbelasting en uitputting. Hoofdpijn en duizeligheid zijn symptomen die afkomstig zijn uit de fysieke bewustzijnslaag.

Hieronder volgt een fragment uit een intakeverslag met een cliënte die ik afgelopen maanden heb begeleid.

Casus 3: Ambitie gecombineerd met keuzestress

Klachten: Onrust, piekeren, keuzestress, relatieproblemen, RSI, vermoeid, prikkelbaar en slecht slapen.

Vrouw, 31 jaar:

“Na mijn studie startte ik als intercedent bij een groot uitzendbureau. Targets, scores, snel schakelen, overuren draaien ik deed er vrolijk aan mee. Het hoorde er gewoon bij, al mijn collega's deden het. Ik wilde mee, vooraan staan, op zoek naar applaus. Mijn broer en zus hadden zich in korte tijd opgewerkt tot manager. Dit wilde ik ook. Toen ik van mijn manager aan het eind van het jaar terugkreeg dat ik te weinig op samenwerking gericht was en te veel gefocust was op het behalen van mijn individuele targets, viel mijn droombaan als manager in duigen. Kort daarop zei ik mijn baan op.

Ik ben direct in dienst gegaan bij een gereformeerd werving & selectiebureau als consultant. Mijn gevoel zei 'nee', mijn verstand zei 'ja'. Na 3 maanden merkte ik dat dit het ook niet was. Ik zei wederom mijn baan op.

Ik stapte over naar een totaal andere branche en begon bij een maatschappelijke organisatie die politieke vluchtelingen opvangt. Ik werd in een warm nest ontvangen, maar al snel bleek dat het een 'geitenwollen sokken club' was. Veel te weinig oog voor efficiëntie en resultaat. Het kostte me veel energie en ik ging me steeds meer ergeren aan die suffe collega's.

Na een jaar stapte ik over naar een wat commerciële, maatschappelijke organisatie die zich bezighoudt met het werven van donateurs. Ik ben nu manager van een 15 tal donateur wervers en het lijkt alsof ik mijn grote droom heb vervuld. Als ik heel eerlijk ben naar mezelf, kost het me veel meer energie dan het me oplevert. Ik ben de hele dag bezig met het pleasen van anderen en vind het lastig om nee te zeggen. Ik heb het gevoel dat ik de totale verantwoordelijkheid en last van al mijn medewerkers op mijn schouders draag. En tegelijkertijd krijg ik terug van mijn medewerkers dat ik hard, afstandelijk en eigenwijs overkom. Ik begrijp hier niets van.

Ik raak vermoeid en prikkelbaar. Tegen mijn vriend kan ik soms enorm uitvallen, terwijl daar niet direct aanleiding voor is. Ik geniet minder van ons samen zijn en projecteer mijn ergernissen op hem. Het maakt het er allemaal niet gezelliger op. Ik twijfel of ik nog wel verder met hem wil.

Inmiddels heb ik last van nek en RSI klachten en hierdoor word ik beperkt om mijn werk goed te doen. 's Nachts word ik gek van gepieker en hoewel ik bekaf ben, kom ik moeilijk in slaap. Er is steeds vaker zo zo'n stemmetje in me dat fluistert 'waar doe je het allemaal voor?' en 'wat wil ik nu eigenlijk echt met mijn leven?'. Ik word er chagrijnig van, ga met tegenzin naar mijn werk en kijk al weer naar een nieuwe baan. Dit maakt me onrustig. Steeds vaker overheerst het gevoel mezelf kwijt te zijn. Ik kan moeilijk meer genieten van die kleine dingen waar ik vroeger zo blij van werd: thee drinken met vriendinnen, in de natuur wandelen, intiem zijn met mijn vriend. Eigenlijk verlang ik alleen maar naar rust en even niks hoeven. Maar tegelijkertijd is er is ook continue het stemmetje dat schreeuwt dat ik mee moet op die sneltrein."

Deze casus illustreert het conflict tussen het ego en de ziel op treffende wijze. Het lijkt alsof een aantal dominante deelpersoonlijkheden de regie in handen hebben. *De ambitieuze* staat met stip op 1, kort daarachter volgen *de verantwoordelijke*, *de pleaser*, *de drammer* en *de innerlijke criticus*. Deze cliënte meet zich erg met haar omgeving en wordt continue teleurgesteld door haar zelf ingebeelde droombanen. Tegelijkertijd laat de ziel zich horen. De ziel wil graag rust, wil weer genieten van samen zijn met vriendinnen en partner en geeft zo nu en dan intuïtieve signalen. Inzoomend op de verschillende bewustzijnslagen valt het volgende op. Op het mentale niveau manifesteren zich allerlei piekergedachten; dit resulteert in slapeloosheid. De symptomen die op het vitale niveau waar worden genomen zijn vermoeidheid, onrust en spanning. Op het fysieke niveau wordt het conflict manifest door symptomen als RSI en nekkklachten. Het kanaal tussen de mentale en de spirituele bewustzijnslaag lijkt bij deze cliënte nog enigszins gesloten. Toch is het conflict ook merkbaar op dit niveau. Het gevoel geen duidelijk doel meer te hebben, een gehaast en oppervlakkig leven te leiden, resulteert in zingevingsvragen die afkomstig zijn uit de spirituele laag.

In de laatste casusbeschrijving speelt het spirituele verlangen een belangrijke rol en wordt zichtbaar hoe het conflict tussen ego- en zielskrachten zich manifesteert binnen de spirituele bewustzijnslaag.

Casus 4: Zingeving & verlangen naar spiritualiteit

Klachten: onzekerheid, angst aanvallen, verlies van contact met zichzelf en gevoel van leegte.

Man, 33 jaar:

“Ik was onzeker, omdat ik mezelf nooit heb leren en kunnen uiten. Ik had het gevoel dat ik niet geaccepteerd werd, omdat ik anders was dan anderen. Omdat ik juist heel gevoelig was. Achteraf was ik vooral op zoek naar spirituele ontwikkeling. Als persoon had ik me wel ontwikkeld, maar mijn spirituele kant had ik weggeduwd. Dit wordt niet geaccepteerd in onze maatschappij en veel vrienden van mij drukten daar een negatieve stempel op. Ik heb gemerkt dat spiritualiteit erg belangrijk voor me is en dat ik het nodig heb om gelukkig te zijn. Op die manier kan ik meer leven vanuit mijn kern. En makkelijker contact maken met mezelf. Daarvoor ervoer ik altijd een grote afstand. Het verlies van contact met mezelf en onzekerheid zie ik dan ook als hoofdoorzaken van mijn crisis”.

In dit voorbeeld wordt duidelijk dat de cliënt lange tijd geen houding of woorden kon geven aan de werking van de ziel. Hij heeft lange tijd deze stem genegeerd, zich aangepast en de spirituele kant van zichzelf naar het onderbewuste verbannen. Dit werkte door op de vitale laag in de vorm van angst aanvallen (angst voor afwijzing en afkeuring). Daardoor werd ook het contact met de spirituele bewustzijnslaag verbroken. Toch was er al die tijd dat gevoel van het gemis, van niet gelukkig zijn en het diepere verlangen naar heelheid. Dit illustreert het conflict tussen het ego en de ziel op de spirituele bewustzijnslaag.

Conclusie

In dit hoofdstuk heb ik mijn eigen visie op het fenomeen de dertiger-in-crisis gegeven. Ik stel dat de dertiger-in-crisis in essentie voort komt uit een conflict tussen het ego- en de zielskrachten in de persoonlijkheid. Ik heb daartoe de begrippen ego, ziel en bewustzijn uitgewerkt en laten zien hoe het conflict zich manifesteert binnen de verschillende bewustzijnslagen. Dit heb ik geïllustreerd aan de hand van verschillende dertiger-in-crisis voorbeelden. Mijn visie heb ik samengevoegd met het integrale model uit hoofdstuk 1. Dit integrale geheel vormt het uitgangspunt voor de volgende twee hoofdstukken.

Hoofdstuk 3 Het Bewustzijnsontwikkeling model

“Weg houvast, weg zekerheid, weg voorspelbaarheid voor onze ego’s. Welkom ziel!”

David Grayson

Inleiding

In dit hoofdstuk ga ik op zoek naar een oplossing voor het conflict tussen ego en ziel in de persoonlijkheid van de dertiger-in-crisis. De oplossing beschrijf ik aan de hand van een bewustzijnsontwikkeling model. Ik onderscheid hierin 5 fasen die ik verder zal uitwerken in dit hoofdstuk. Iedere fase draagt bij aan de transformatie naar een meer ziel-gestuurde persoonlijkheid. Dit model vormt dan ook het theoretische kader voor de begeleiding van de dertiger-in-crisis waar ik in hoofdstuk 4 uitvoerig aandacht aan besteed.

3.1 De weg naar het innerlijk geluk

Om het conflict tussen ego en ziel op te lossen, zal de dertiger-in-crisis zijn eigen bewustzijn moeten ontwikkelen, verruimen en helen. Dit pad van bewustzijnsontwikkeling noem ik ook wel de weg naar het *innerlijk geluk*. Linksom of rechtsom, uiteindelijk verlangt de dertiger-in-crisis diep van binnen naar dit geluk. Al dan niet voorafgaand door een persoonlijke crisis zal hij op zoek gaan. Eerst zoekend in de buitenwereld, later verschuivend naar de innerlijke wereld. Dit betekent dat hij het vertrouwde moet loslaten. Dat hij hierin de confrontatie met zijn eigen angsten durft aan te gaan. En dat hij leert vertrouwen dat het onbekende hem uiteindelijk meer wijsheid en geluk oplevert. De werking van de ziel is hierop gericht. Tegelijkertijd staat dit pad nogal haaks op de werking van de ego-gestuurde persoonlijkheid. Die houdt namelijk graag vast aan een comfortabel en onbezield leven (Faber, 2011). Zo lang echter het ego de regie heeft binnen de persoonlijkheid, zal het conflict tussen ego en ziel blijven voortbestaan.

Als ik spreek over dit pad van bewustzijnsontwikkeling dan heb ik het in feite over de weg van een ego-gestuurde persoonlijkheid naar een ziel-gestuurde persoonlijkheid. Theoretisch gezien, strekt deze weg zich uit van een 100% ego-gestuurde persoonlijkheid (en dus 0% ziel-gestuurd) tot een 100% ziel-gestuurde persoonlijkheid (en dus 0% ego-gestuurd). Door zijn eigen bewustzijn te ontwikkelen en te helen, verplaatst de dertiger-in-crisis zich in de richting van een ziel-gestuurde persoonlijkheid.

In de praktijk zal een 100% ziel-gestuurde persoonlijkheid, waarbij een staat van totale heelwording van ons bewustzijn en verlichting bereikt wordt, maar bij een enkeling voorkomen. Dit bewustzijnsontwikkeling proces is een lange weg, die vrijwel onmogelijk in een mensenleven afgelegd kan worden. Daarbij is het niet wenselijk om te leven vanuit een 100% ziel-gestuurde persoonlijkheid. Een 100% ziel-gestuurde persoonlijkheid zal zich op aarde niet meer thuis voelen en gaat daarom zijn heil alleen nog maar zoeken in het spirituele. Hier op aarde hebben we ons ego hard nodig om ons staande te houden. Het ego beschermt ons, leert van ervaringen en kan keuzes maken. Daarentegen is leven vanuit een 100% ego-gestuurde persoonlijkheid praktisch ook

onmogelijk. Het zou betekenen dat we continue leven vanuit angst en dat de ziel totaal verstikt wordt. Dit zet ons letterlijk en figuurlijk vast en brengt ons tot stilstand. Het onvermijdelijke gevolg is een fysieke en/of psychische crisis.

Als de dertiger-in-crisis zich beweegt richting een ziel-gestuurde persoonlijkheid, dan zal hij de werking van de ziel in zichzelf steeds vaker ervaren. Hij zal merken dat de gestolde energie in de verschillende bewustzijnslagen weer gaat stromen en dat blokkades en spanningen oplossen. De afgescheidenheid en verdeeldheid in zijn bewustzijn lossen dan geleidelijk op. Hierdoor ervaart de dertiger-in-crisis een diepere verbondenheid met zichzelf, de mensen en dingen om hem heen. Hij raakt weer meer in balans met zichzelf. De dertiger-in-crisis heeft zich dan getransformeerd in een bezielde dertiger.

Er zijn verschillende auteurs en stromingen die dit bewustzijnsontwikkelingsproces beschrijven. Het Boeddhisme spreekt over de weg van *nirvana*. De Tao Te Ching, het wereldbekende Chinese wijsheidsboek uit het Taoïsme, omschrijft het als de weg naar *verlichting*. Jung (dieptepsychologie) spreekt van het *individueelproces*, waarbij verschillende polen en tegenpolen met elkaar geïntegreerd worden. In het boek 'Lange weg naar bewustzijn' (Vos, 2002) wordt dit proces omschreven als de *verkenningstocht* die de mens maakt door de verschillende lagen van zijn bewustzijn, op zoek naar vervulling. Joseph Campbell (1949) beschrijft dit proces in de mythe 'de reis van de held'. Dyer (2010) spreekt van '*de verschuiving: van ambitieus naar zinvol leven*' in het gelijknamige boek. Bays & Billett (2010) spreken van een *helende reis* in hun boek 'Bewustzijn, het nieuwe kapitaal'. Faber spreekt van '*een gewijde reis, de pelgrimstocht naar de ziel*'. En Assagioli (2002) heeft het over de weg naar *Zelf-verwerkelijking*. Ook binnen de managementliteratuur wordt veel aandacht besteed aan dit bewustzijnsontwikkelingsproces. Covey (2005) laat in zijn boek 'De 7 eigenschappen van effectief leiderschap' zien hoe we een effectieve leider voor onszelf kunnen zijn en op welke wijze we een authentiek leven kunnen leiden. 'Diepgaande verandering', het boek van Quinn (2009) vertaalt dit principe van persoonlijk leiderschap naar leiding geven aan anderen.

In het vervolg van dit hoofdstuk maak ik gebruik van de inzichten uit bovenstaande literatuur en gebruik ik de verschillende bewustzijnslagen als rode draad waarlangs ik het bewustzijnsontwikkelingsproces beschrijf.

3.2 De verschillende fasen in het bewustzijnsontwikkeling proces

Ter simplificatie en verduidelijking van de werkelijkheid heb ik het bewustzijnsontwikkelingsproces opgeknipt in 5 fasen.

3.2.1 Fase 0: In de houtgreep van de ego-gestuurde persoonlijkheid

Fase 0 is de beginsituatie. Het is de fase dat de dertiger vast komt te zitten in de houtgreep van de ego-gestuurde persoonlijkheid. In deze fase hebben de ego-deelpersoonlijkheden de dertiger volledig in hun macht en overschaduwen zij de werking van de ziel. De ziel raak verstikt en de dertiger-in-crisis is geboren.

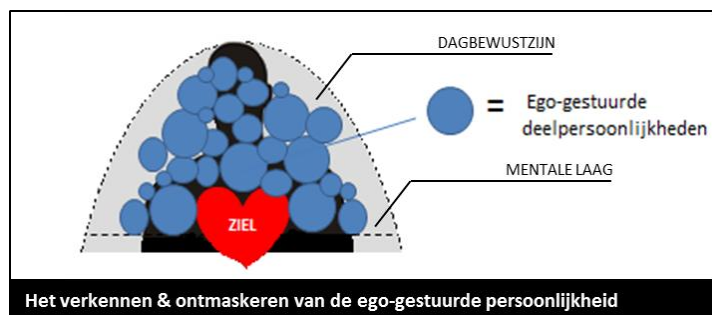
3.2.2 Fase 1: Het verkennen van de ego-gestuurde persoonlijkheid

Als de dertiger-in-crisis een stap wil zetten richting een meer ziel-gestuurde persoonlijkheid dan zal hij stil moeten staan bij de patronen van de ego-gestuurde persoonlijkheid. Patronen en belemmeringen waarin hij zichzelf verliest en die verstikkend werken voor de ziel. Dat betekent voor de dertiger-in-crisis dat hij leert reflecteren op zijn eigen beperkende gedachten en gedragingen. En dat hij onderzoekt hoe zijn ego-deelpersoonlijkheden tot stand zijn gekomen en hoe ze hem in het hier en nu belemmeren. Hij leert hierdoor als een objectief waarnemer te kijken naar zijn eigen ego-deelpersoonlijkheden. Het gevolg is dat hij minder zal samenvallen met deze ego-deelpersoonlijkheden en zo kan hij los komen uit de houtgreep van zijn ego-gestuurde persoonlijkheid. Ik noem deze eerste fase ook wel de fase van het verkennen van de ego-gestuurde persoonlijkheid. Door deze eerste fase wordt de dertiger-in-crisis in staat gesteld om zijn eigen levensgeschiedenis objectief te bezien, de ontwikkeling ervan te evalueren en de terugkerende thema's te leren herkennen.

Deze fase omvat de volgende aspecten en is gebaseerd op de theorie van Voice Dialogue (Stone et al) en de Psychosynthese (Assagioli):

- Het besef dat onze ego-gestuurde persoonlijkheid uit meerdere deelpersoonlijkheden bestaat.
- Het identificeren van de ego-gestuurde deelpersoonlijkheden (hun rol, werking en bijhorende gedragingen, gedachten en emoties).
- Een onderzoek naar de oorsprong van de ego-gestuurde persoonlijkheden.
- Een onderzoek naar de beperkende overtuigingen van de ego-gestuurde persoonlijkheden.
- Een onderzoek naar conflicterende ego-gestuurde deelpersoonlijkheden binnen de persoonlijkheid.

In hoofdstuk 4 zal ik deze punten verder toelichten en ga ik verder in op hoe de counselor de dertiger-in-crisis bij deze verschillende punten kan begeleiden. Vanuit bewustzijn gezien beperkt deze fase zich tot verkenning van het dagbewustzijn, ofwel de mentale laag van ons bewustzijn.



3.2.3 Fase 2: Het verkennen van het onderbewuste

Wil de dertiger-in-crisis zichzelf werkelijk leren kennen dan dient hij niet alleen het dagbewuste, maar ook zijn onderbewuste te onderzoeken. Hij zal moeten onderzoeken welke delen hij van zichzelf onderweg is kwijtgeraakt en heeft verbannen naar zijn schaduw. Vervolgens dient hij in te zien dat hij er in het hier en nu nog steeds onbewust door wordt beïnvloed. Het belangrijkste is dat hij zelf verantwoordelijkheid leert nemen voor zijn schaduw in plaats van deze af te schuiven op zijn ouders, collega's en leidinggevende. De dertiger-in-crisis zal zijn ego-gestuurde persoonlijkheid moeten leren dat het niet bang hoeft te zijn voor al die "vervelende" emoties (zoals schaamte, boosheid, verdriet) die onder de oppervlakte borrelen. Door zichzelf

van afstand te observeren, zich niet te identificeren met de schaamte, boosheid of het verdriet, maar deze toe te laten en er naar te kijken, zonder enige waardeoordeel, zal de dertiger-in-crisis niet meer geheel geïdentificeerd zijn met deze emotie. Door de emotie toe te laten, worden de destructieve krachten uit de schaduw ontkracht en krijgt de ziel meer ruimte. Er wordt een stukje bewustzijn vrijgemaakt en zo kan de dertiger-in-crisis uit de gevangenis van het onderbewuste breken.

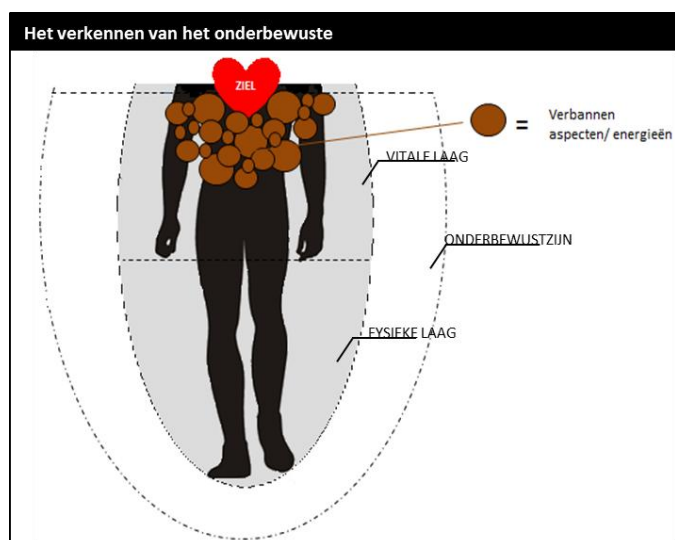
De dertiger-in-crisis heeft niet alleen de aspecten verdrongen die hij zelf zo veroordeelt. Ook kwaliteiten, talenten en passies waar hij in aanleg over beschikt, heeft hij wellicht verbannen. Het is dus belangrijk in te zien dat met het verdringen van bepaalde aspecten, mogelijk ook afscheid is genomen van hele waardevolle en in essentie positieve eigenschappen.

Deze tweede fase omvat de volgende punten en deze zijn afkomstig uit de theorie van Voice Dialogue en de diepte psychologie (Jung en Chopra et al):

- Het besef dat we aspecten van onszelf hebben verstoten naar het onderbewuste.
- Het verkrijgen van inzicht in onze verstoten aspecten en de subtiele werking ervan in onze ego-gestuurde persoonlijkheid in het hier en nu.
- Verantwoordelijkheid nemen voor onze schaduw en het ervaren of alsnog doorleven van de pijn die eronder schuil gaat.
- Het verkrijgen van inzicht in de onze verdrongen en verbannen kwaliteiten, talenten en passies.

In het volgende hoofdstuk zal ik laten zien hoe de counselor de dertiger-in-crisis kan begeleiden in het verkennen van het onderbewuste. Hierin liggen de vitale laag en de fysieke laag besloten.

Zie voor een schematische weergave van fase 2 de figuur hiernaast.



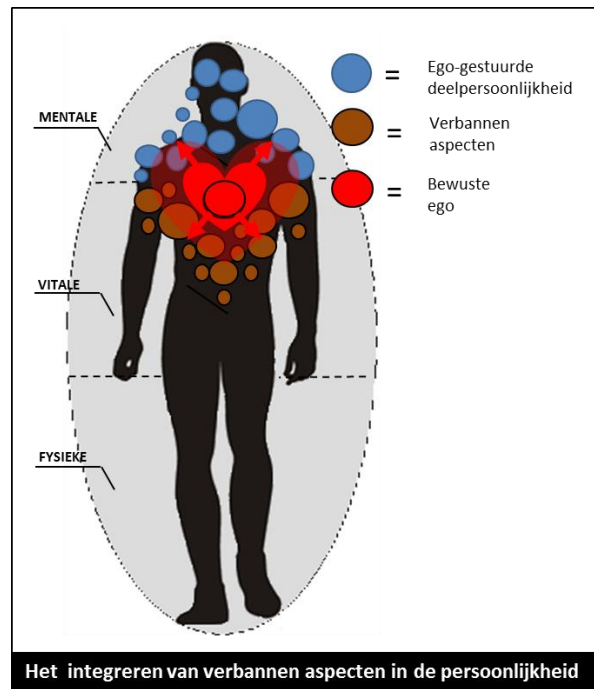
3.2.4 Fase 3: Het integreren van de verdrongen onderbewuste aspecten in de persoonlijkheid

Nu de dertiger-in-crisis zowel zijn primaire ego-deelpersoonlijkheden als zijn verdrongen onderbewuste aspecten heeft leren kennen, wordt het tijd dat hij al deze verschillende deelpersoonlijkheden gaat leren beheersen. Hij heeft iemand nodig die de leiding neemt over al deze delen. Iemand die zowel rekening houdt met de belangen van de op de voorgrond staande ego-deelpersoonlijkheden als met de belangen van de op de achtergrond, voorheen verdrongen deelpersoonlijkheden. Iemand die weet om te gaan met de spanningen tussen de dikwijls conflicterende belangen van alle deelpersoonlijkheden. Deze manager van alle deelpersoonlijkheden noem ik het *bewuste ego* (Brugman et al, 2011; Stone et al, 2008). Assiagioli (2002) spreekt van het persoonlijke bewuste zelf. Dit bewuste ego is in staat om zichzelf te besturen. Het is in staat

tegenstellingen te omvatten en deze tegelijkertijd met respect en aanvaarding te behandelen. Het bewuste ego brengt de dertiger-in-crisis dus voorbij de dualiteit. Met behulp van het bewuste ego kan de dertiger-in-crisis er bijvoorbeeld voor kiezen om zowel gehoor te geven aan de verlangens van de deelpersoonlijkheden 'de avonturier' en/of 'de relaxte' en tegelijkertijd rekening te houden met de belangen van de deelpersoonlijkheden 'de controleur' en/of 'de perfectionist'.

Het ontwikkelen van een bewust ego vraagt dat de dertiger zich leert losmaken van zijn ego-gestuurde deelpersoonlijkheden. Door de eigen gedachten, emoties en gedragingen objectief te leren waarnemen en te onderzoeken, leert de dertiger-in-crisis afstand te nemen van zijn eigen ego-identificaties. Naarmate het ego zich meer bewust wordt van zijn valse veronderstelling (de aanname niet oké te zijn), zal het zijn weerstand en verzet opgeven. Het zal zich gaan overgeven aan de werking van de ziel. Hierdoor ontstaat meer ruimte voor de voorheen verstoten deelpersoonlijkheden om te integreren in de persoonlijkheid. Het gevolg is verruiming van het bewustzijn en een vrijere stroming van de zielskrachten in de persoonlijkheid. Met betrekking tot het maken van belangrijke keuzevraagstukken, kan de dertiger-in-crisis nu vrijer en zelfbewuster kiezen.

In de figuur hiernaast wordt het proces van het integreren van verbannen aspecten in de persoonlijkheid onder leiding van het bewuste ego weergegeven. Het aantal ego-gestuurde persoonlijkheden en verdrongen onderbewuste aspecten neemt af. Het harnas van ego-gestuurde persoonlijkheden wordt hierdoor losser en er ontstaat meer ruimte voor de werking van de ziel. Het bewuste ego bevindt zich in de figuur op het midden van de ziel. Het bewuste ego kan gezien worden als het doorgeefluik voor de ziel, het valt als het ware samen met de werking van de ziel.

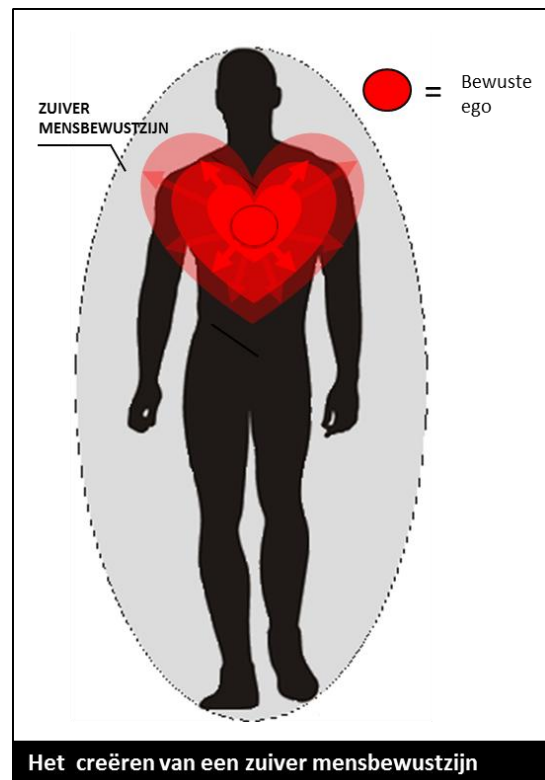


De ontwikkeling van een bewust ego is een actief proces dat levenslang doorgaat. Telkens ontdekt de mens weer nieuwe deelpersoonlijkheden in zichzelf waarvan hij zich voorheen niet bewust was. Naarmate het bewuste ego zijn managementkwaliteiten verder ontwikkelt zal het steeds beter in staat zijn de spanningen en tegenstellingen tussen alle deelpersoonlijkheden te hanteren. Uiteindelijk, in de meest ideale situatie, is de mens zich bewust van alle verdrongen en ego- deelpersoonlijkheden en is hij in staat deze te integreren in een zuiver mensbewustzijn. De drempel tussen het bewuste en onderbewuste is dan als het ware opgelost. Er is dan sprake van een 100% ziel-gestuurde persoonlijkheid. Deze toestand zal in de praktijk maar door een enkeling worden bereikt.

In de figuur hiernaast heb ik de toestand van een zuiver mensbewustzijn schematisch weergegeven. Alle ego-gestuurde deelpersoonlijkheden zijn geheeld met de verdrongen aspecten. Hierdoor lost het beschermings- en beperkingsharnas op. Het bewuste ego valt volledig samen de werking van de ziel. De verschillende bewustzijnslagen (mentale, vitale en fysieke) zijn in deze situatie opgeheven en samengesmolten tot een zuiver mensbewustzijn.

In deze derde fase staan de volgende aspecten centraal:

- Het ontwikkelen van een bewust ego.
- Desidentificatie en loslaten van de ego-gestuurde deelpersoonlijkheden.
- Het integreren van de verbannen onderbewuste deelpersoonlijkheden in de persoonlijkheid.
- Het streven naar een zuiver persoonlijk mensbewustzijn.



3.2.5 Fase 4: Het verkennen van de spirituele laag

Eén van de boosdoeners van de dertiger-in-crisis is de afwezigheid van spirituele verbondenheid (Prinsen, 2009). Daarmee ben ik aangekomen in fase 4 waarin ik de verkenning van de spirituele laag beschrijf.

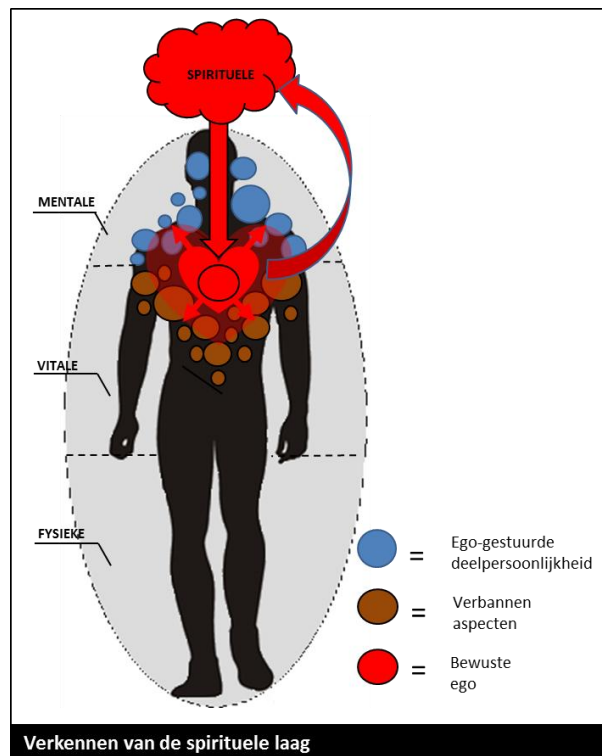
In de vorige fasen ervaart de dertiger-in-crisis zichzelf nog als een afgescheiden individu. Hij ervaart nog een afgescheidenheid tussen zijn eigen mensbewustzijn en het collectieve (of eenheids) bewustzijn. Met het openen van het kanaal tussen het eigen mensbewustzijn en de spirituele laag ontstaat er ruimte voor spirituele ervaringen. Een spirituele ervaring gaat gepaard met een stroom van licht, liefde en energie. Dit geeft een gevoel van vrijheid en universaliteit. Gedurende een spirituele ervaring wordt de dertiger-in-crisis stil en rustig. Hij voelt zich tegelijkertijd individueel en universeel. Hij ervaart dat hij verbonden is met alles en iedereen. Het geloof in gescheidenheid maakt plaats voor geloof in eenheid. De drang om te vergelijken en te concurreren valt weg. Betekenis en zingeving hebben hun plaats overgenomen.

Een dergelijke spirituele ervaring kan korter of langer duren, maar er komt doorgaans een eind aan. Het mensbewustzijn wordt slechts tijdelijk overweldigd, maar niet duurzaam getransformeerd. Na een tijdje ebt de spirituele ervaring weg en neemt de persoonlijkheid de regie weer over. Spirituele ervaringen kunnen bijdragen aan de verschuiving van een ego-gestuurde persoonlijkheid naar een ziel-gestuurde persoonlijkheid. Ze zorgen ervoor dat de verdrongen aspecten sneller in het mensbewustzijn terecht komen, waardoor het heelwordingsproces wordt versneld.

In deze 4^e fase staan de volgende aspecten centraal:

- Het openen van het kanaal tussen mensbewustzijn en de spirituele laag.
- Het opdoen en krijgen van spirituele ervaringen.
- Het ervaren van verbondenheid met onszelf, anderen en het universum.

In de figuur hiernaast wordt het kanaal tussen het mensbewustzijn en de spirituele laag geopend (de dikke rode pijl naar beneden). De mens ontvangt spirituele ervaringen en voelt dit in zijn ziel. De mens voelt zich op dat moment één met het universum (de ronde pijl gericht naar de spirituele laag) en ervaart een sterke verbondenheid met zichzelf en anderen. Het mensbewustzijn valt gedurende een spirituele ervaring samen met het collectieve (of eenheids) bewustzijn. Het geloof van gescheidenheid wordt hierdoor opgeheven.



3.2.6 Fase 5: Leven vanuit een bezielde persoonlijkheid

Door meer zielskrachten te integreren in de persoonlijkheid zal de persoonlijk ingrijpend omgevormd worden. Het tot stand brengen van deze integratie zal niet zonder slag of stoot gaan. De egokrachten zullen de ziel haar werking moeten laten doen en erop moeten vertrouwen dat deze omvorming zal leiden tot een gelukkiger leven. Veelal schiet het ego echter tekort in het verwerken van de zielskrachten in de nieuwe persoonlijkheid. Deze integratie gaat dan ook altijd vooraf aan een overgangperiode waarin de oude situatie verlaten wordt, zonder de nieuwe situatie al bereikt te hebben.

Allereerst wordt het normen en waarden systeem van de dertiger-in-crisis op zijn kop gezet. De focus verschuift van op de buitenwereld gerichte waarden naar meer op de innerlijk wereld gerichte waarden. Dyer (2009) verrichtte onderzoek in Amerika naar de top 5 waarden van zowel mannen als vrouwen voor en na hun bewustzijnsontwikkelingsproces. Hij kwam tot onderstaande resultaten:

Verschuiving van waarden	
Ego-gestuurde persoonlijkheid	Verschuiving naar ziel-gestuurde persoonlijkheid
<u>Top 5 waarden mannen:</u> 1) Rijkdom, 2) Avontuur, 3) Succes, 4) Genot & 5) Gerespecteerd worden	<u>Top 5 waarden mannen:</u> 1) Spiritualiteit, 2) Persoonlijke rust, 3) Gezin, 4) Eerlijkheid & 5) Dankbaarheid
<u>Top 5 waarden vrouwen:</u> 1) Gezin, 2) Onafhankelijkheid, 3) Carrière, 4) Zichzelf aanpassen & 5) Aantrekkelijk zijn	<u>Top 5 waarden vrouwen:</u> 1) Persoonlijke groei, 2) Eigenwaarde 3) Spiritualiteit, 4) Geluk & 5) Vrijgevigheid

Dyer (2009) laat zien dat er in de persoonlijkheid een verschuiving plaats vindt van controle naar vertrouwen, van gehechtheid naar loslaten en van gescheidenheid naar verbinding. Deze verschuiving van waarden resulteert in aanzienlijke gedragsveranderingen. De dertiger-in-crisis gaat experimenteren met nieuw gedrag. Hij kan het idee krijgen een soort dubbel leven te leiden, waarin het ene moment de focus nog ligt op een meer ego-gestuurde persoonlijkheid en een ander moment meer wordt afgestemd op een ziel-gestuurde persoonlijkheid. Hij zal merken dat hij steeds meer dingen gaat doen die goed voor hemzelf voelen, ongeacht de gedachten en verwachtingen van anderen. Hij zal andere relaties en vriendschappen gaan aantrekken, sommige groeien mee, andere groeien van hem af. De omgeving van de dertiger-in-crisis zal hem hierop wellicht bekritisieren. Dit maakt hem kwetsbaar. Dit kan gevoelens van twijfels, ontmoediging en hulpeloosheid veroorzaken. Tegelijkertijd is dit een uitgelezen mogelijkheid om innerlijke onafhankelijkheid en zelfvertrouwen te ontwikkelen. Deze overgangsfase vormt dus een beproeving op het pad van de overgang van een ego-gestuurde persoonlijkheid naar een meer ziel-gestuurde persoonlijkheid.

Als de dertiger-in-crisis eenmaal is aangekomen in de fase van een grotendeels bezielde persoonlijkheid dan zal hij zijn geluk halen uit het volgen van zijn innerlijke pad. Hij vergelijkt zich niet meer met anderen, om vast te stellen of hij succesvol is. Hij streeft niet meer naar een perfect uiterlijk plaatje. Hij leeft vanuit een verinnerlijkte set normen en waarden en is hiermee loyaal aan zichzelf. Keuzestress lost op, omdat hij vanuit een bezielde toestand bewuste en intuïtieve keuzes durft te maken. Hij oordeelt minder, begrijpt eerder en vergeeft sneller. Hij leeft meer in het hier en nu en kan genieten van stilte en zijn eigen aanwezigheid. Hij voelt zich niet meer opgejaagd door de ego-gestuurde persoonlijkheid. De innerlijke onrust heeft plaats gemaakt voor innerlijke rust. Zingevingsvraagstukken zullen afnemen, omdat leven vanuit een bezielde persoonlijkheid zin geeft aan zijn bestaan en de toekomst zich als vanzelf ontvouwt. De dertiger-in-crisis is getransformeerd in een bezielde dertiger.

De volgende aspecten staan in deze laatste fase centraal:

- Verandering van innerlijke normen en waarden.
- Verschuiving van ego-gestuurd gedrag naar ziel-gestuurd gedrag.
- Overgangsperiode waarin gevoelens van twijfel, ontmoediging een belangrijke rol spelen en terugval naar een ego-gestuurde persoonlijkheid mogelijk is.

Conclusie

In dit hoofdstuk heb ik een bewustzijnsontwikkeling model gepresenteerd als oplossing voor de dertiger-in-crisis. Ik heb hierin onderscheid gemaakt tussen 5 fasen die ieder op hun beurt bijdragen aan bewustzijnsontwikkeling naar een meer ziel-gestuurde persoonlijkheid. Het wordt tijd dat ik de praktische toepasbaarheid van dit model in de begeleiding van de dertiger-in-crisis ga toelichten. Daar gaat het volgende en laatste hoofdstuk over.

Hoofdstuk 4 De begeleiding van de dertiger-in-crisis

Schitterend!

Het ging zo lekker.

Je leven, je werk, je relaties.

Alles leek schitterend.

Toch lijkt je die glans nu wat verloren. Je schittert niet meer.

Je bent zoekende, misschien wel verdwaald. Je voelt je onrustig en gespannen.

Het contact met je bron van schittering en passie lijkt verbroken.

Bedolven onder te hoge verwachtingen en eisen. Wellicht door angst gevangen.

Toch is die levensschittering er nog steeds. Diep van binnen.

Wachtend op jou totdat je jezelf ermee verbindt.

Ik nodig jou uit om samen op onderzoek te gaan.

Samen verhelderende inzichten te vinden.

Zodat je die passie terugvindt en weer zult schitteren!

Inleiding

In dit laatste hoofdstuk zal ik een antwoord geven op de probleemstelling die ik heb geformuleerd aan het begin van deze scriptie. Ik zal een beschrijving geven van de aanpak en de gewenste kwaliteiten van een 'dertiger-in-crisis' counselor. Vervolgens bespreek ik per fase van het bewustzijnsontwikkeling model uit hoofdstuk 3 de mogelijke interventies die de counselor kan inzetten in zijn begeleiding. In de appendix worden deze interventies verder uitgewerkt. Dit leidt uiteindelijk tot een integraal begeleidingsmodel waarvan ik de praktische toepassing zal toelichten. Ik sluit dit hoofdstuk af met een paragraaf over preventie van de dertiger-in-crisis.

4.1 De 'dertiger-in-crisis' counselor en zijn aanpak

De 'dertiger-in-crisis' counselor staat voor de uitdaging om de dertiger optimaal te begeleiden bij zijn bewustzijnsontwikkeling proces. Het gaat er om dat de counselor de vastgezette energie in de verschillende bewustzijnslagen weer weet los te maken. Hierdoor kan heelwording ontstaan en dit zal uiteindelijk leiden tot een evenwichtigere persoonlijkheid. Daarbij zal de counselor de dertiger-in-crisis motiveren om zijn persoonlijkheid te transformeren van een ego-gestuurde persoonlijkheid naar een meer ziel-gestuurde persoonlijkheid.

4.1.1 Algemeen

In zijn algemeenheid zal een counselor de dertiger-in-crisis helpen om zich te leren richten op de innerlijke belevingswereld, in plaats van op de wereld om hem heen. De counselor dient er telkens voor te waken dat de

dertiger-in-crisis niet terecht komt in de ratrace van het ego. De counselor dient hem te leren hierbij onderscheid te maken tussen authentieke verlangens afkomstig uit de ziel en reactieve, veranderlijke behoeftes vanuit het ego. Hij zal de dertiger helpen zijn ideaalbeeld los te leren laten en te leren reflecteren op zijn eigen zelfbeeld en huidige situatie. De counselor dient de dertiger aan te spreken op zijn eigen autonomie en eigen verantwoordelijkheid. Daardoor zal hij leren zijn eigen keuzes te maken en zijn eigen pad uit te stippelen (*Mewe*). Minder vanuit het hoofd (of het ego), maar meer vanuit het hart (of de ziel) (*Smithuis*). In zijn aanpak dient de counselor vooral ervaringsgericht en praktisch te werk te gaan. De dertiger-in-crisis wil geen grote hoeveelheden informatie over zich uitgestrooid krijgen, maar wil graag zelf ervaren en zelf het antwoord leren geven. Verder zijn continue opvolging, ritme en regelmaat belangrijke voorwaarden voor een effectief begeleidingstraject (*Smithuis*).

4.1.2 Begeleidingsvormen

Hoewel het counselingstraject voornamelijk gericht is op 1-op-1 (dertiger-in-crisis - counselor) begeleiding, worden er ook steeds meer groeps begeleidingsprogramma's voor dertigers aangeboden. De kracht van groepsprogramma's zit in het delen van elkaars ervaringen (*Bakker*). Dit vergroot de eigen blik en het eigen referentiekader (*Maagdenberg*). Zo ervaart de dertiger dat er veel soortgenoten zijn met overeenkomstige thema's en problematieken. Dit levert erkenning en herkenning op (*Maagdenberg*) en creëert een gezamenlijke energie die versterkend en zelfsturend werkt (*Smithuis*). Het grote voordeel van 1-op-1 begeleidingstrajecten is dat de counselor de dertiger-in-crisis sneller tot de kern kan brengen en daardoor vaak dieper gaat. Met name als het over een persoonlijke crisis gaat waar extra aandacht voor persoonlijke vraagstukken nodig is, verdient 1-op-1 begeleiding de voorkeur (*Bakker*) (*Maagdenberg*).

4.1.3 Competenties

Over welke kwaliteiten dient de 'dertiger-in-crisis' counselor te beschikken? Volgens de geïnterviewden voldoet een succesvolle 'dertiger-in-crisis' counselor aan het volgende profiel. Hij is empathisch (*Mewe*) (*Maagdenberg*), beschikt over een gezonde dosis humor (*Mewe*) (*Maagdenberg*), is niet bang om kritische vragen te stellen (*Mewe*), beschikt over een creatief en relativerend vermogen (*Mewe*) (*Maagdenberg*), is niet oordelend of bevoogdend (*Wesselink*), schept snel veiligheid en vertrouwen (*Bakker*), is gericht op het samen oplossen (*Bakker*) en vertoont een actieve betrokkenheid (*Bakker*) (*Maagdenberg*). Ik zou hier nog op willen aanvullen dat affiniteit en ervaring met deze doelgroep een absolute pré is voor zowel de counselor als de dertiger-in-crisis. Ook geldt in mijn ogen dat des te meer de counselor zijn eigen ziel-gestuurde persoonlijkheid heeft ontwikkeld, des te succesvoller het begeleidingstraject zal verlopen.

4.2 Interventies in het begeleidingstraject

In hoofdstuk 3 heb ik verschillende fasen beschreven die de dertiger-in-crisis kan doorlopen bij zijn bewustzijnsontwikkeling proces. De counselor kan in de begeleiding gebruik maken van verschillende

interventies om dit proces te faciliteren. In het vervolg van deze paragraaf zal ik per fase weergeven welke mogelijke interventies de counselor kan inzetten.

4.2.1 Het verkennen van de ego-gestuurde persoonlijkheid

Om een beeld te krijgen van de totstandkoming van de ego-gestuurde persoonlijkheid is het zinvol om de **autobiografie** van de dertiger-in-crisis te verkennen. De counselor krijgt hierdoor een beeld van de gebeurtenissen die een mogelijke oorzaak kunnen zijn voor het vraagstuk van de dertiger-in-crisis. Welke angsten hebben een rol gespeeld in de levensloop van de dertiger-in-crisis? Tegelijkertijd stelt het de dertiger-in-crisis in staat om zijn levensgeschiedenis objectief te bezien, de ontwikkeling hiervan te evalueren en herhalende en belemmerende patronen te herkennen. De dertiger leert door het schrijven als een objectieve waarnemer naar zijn eigen levensgeschiedenis te kijken. Hierdoor ontstaat een eerste disidentificatie met de ego-gestuurde persoonlijkheid. In appendix 1.1 wordt de werkvorm het schrijven van een autobiografie als opdracht verder uitgewerkt.

Het opstellen van een **genogram** kan ook een zeer geschikte werkvorm zijn om inzicht te krijgen in de vorming van een ego-gestuurde persoonlijkheid. Een genogram is een schematische weergave van het familiesysteem en de familiebanden. Het geeft inzicht in de onderlinge relaties tussen de dertiger-in-crisis en zijn familiesysteem. Hierdoor worden belangrijke (familie) patronen en levensthema's zichtbaar.

Daarnaast dient de dertiger-in-crisis zich een beeld te vormen van de mate waarin de huidige persoonlijkheid gestuurd wordt door het ego. Hierbij kan hij gebruik maken van de **zelfonderzoek vragenlijst** die ik veelal gebruik gedurende de intake met dertiger-in-crisis (zie appendix 1.2). Hierdoor krijgt de dertiger inzicht in zijn eigen talenten, passies, inspiratiebronnen, valkuilen, uitdagingen, belangrijkste keuzemomenten, successen, normen & waarden en zijn toekomstdromen. Dit vormt een mooi startpunt van het counselingstraject.

Een andere en aanvullende werkvorm om een beeld te vormen van de huidige ego-gestuurde persoonlijkheid is de oefening '**wie zijn mijn primaire deelpersoonlijkheden**' afkomstig uit Voice Dialogue. De dertiger-in-crisis inventariseert de verschillende rollen die hij op dit moment vertegenwoordigt (bijv. werknemer, trainee, vriend, vriendin, kind, ouder, student, etc.) en welke eigenschappen hierbij horen. Aan de hand hiervan identificeert hij zijn eigen primaire deelpersoonlijkheden. Hij onderzoekt de werking van deze deelpersoonlijkheden (hun gedragingen, gedachten en emoties) en legt relaties met zijn eigen levensgeschiedenis. Hierdoor ontstaat een inzicht in het ontstaan van de primaire deelpersoonlijkheden en hun (bescherm) functie binnen de eigen persoonlijkheid. Zie appendix 1.3 voor een beschrijving van deze oefening.

De dertiger-in-crisis heeft vaak last van allerlei piekergedachten. Een aantal veel voorkomende belemmerende overtuigingen zijn: 'Ik ben niet goed genoeg', 'Ik heb meer ervaring nodig', 'Ik moet door iedereen aardig gevonden worden', 'Ik mag geen fouten maken', 'Als ik dit kies, zit ik er voor de rest van mijn leven aan vast' en 'Ik moet zeker weten dat ik de goede keuze maak'. Ze belemmeren de dertiger-in-crisis om in het hier en nu

aanwezig te kunnen zijn, beperken zijn keuzevrijheid en maken hem ongevoelig voor intuïtieve signalen. Deze piekergedachten hebben veelal betrekking op het verleden, de toekomst of wat er in het heden anders zou moeten. Wil de dertiger-in-crisis in alle vrijheid de keuzes maken die echt bij hem passen dan dient hij zich bewust te worden van zijn eigen belemmerende gedachten. Door deze piekergedachten op een objectieve manier te observeren, kan de dertiger-in-crisis zijn eigen belemmerende overtuigingen gaan herkennen. In appendix 1.4 wordt een oefening beschreven die geschikt is voor het **opsporen van ongewenste gedachtenpatronen**.

Een ander veel voorkomend symptoom van de dertiger-in-crisis is keuzestress. Kies ik voor mijn carrière of voor kinderen? Zorg ik voor mezelf of voor anderen? Blijf ik nadenken of kom ik in actie? Neem ik risico of speel ik op zeker? Neem ik verantwoordelijkheid of wacht ik af? Wil ik verandering of juist stabiliteit? Veel van deze dilemma's zijn het resultaat van conflicterende deelpersoonlijkheden. Ze vormen als het ware een polariteit die elkaar lijken uit te sluiten. Met behulp van de oefening **het hanteren van keuzedilemma's** kan de counselor de dertiger-in-crisis begeleiden bij het verkrijgen van inzicht in het dilemma en het leren hanteren en oplossen ervan. Deze oefening is uitgewerkt in appendix 1.5.

De dertiger-in-crisis staat niet los van zijn omgeving. Hij onderhoudt relaties met anderen. Een deel van de klachten die dertiger-in-crisis ervaart, wordt veroorzaakt door een conflict tussen de persoonlijkheid en zijn omgeving. Het is daarom zinvol om te onderzoeken hoe de dertiger-in-crisis verankerd is in zijn omgeving. Met welke krachten uit de omgeving heeft hij te maken en hoe gaat hij hiermee om? Hoe gaat hij relaties aan en welke verbindingen maakt hij daarin? Hoe voedt hij zich hierin en hoe laat hij zich vasthouden? (*Wesselink*) Om antwoord te krijgen op deze vragen kan gebruik worden gemaakt van een **krachtenveldanalyse** (zie appendix 1.6). Op deze manier wordt de dertiger-in-crisis vanuit een systemische context benaderd. Volgens *Wesselink* kun je de relatie met jezelf nooit los zien van de relatie met de ander. Uiteindelijk zijn we namelijk één en staat iedereen op een dieper niveau met elkaar in verbinding.

4.2.2 Verkennen van het onderbewuste

Omdat de dertiger-in-crisis voornamelijk vanuit zijn hoofd leeft, worden de meeste vraagstukken gecreëerd in de mentale bewustzijnslaag. Tegelijkertijd wordt er weinig stil gestaan of aandacht besteed aan de andere bewustzijnslagen. Vaak ligt de oplossing voor de hulpvraag dan ook op een andere bewustzijnslaag. Bij een aantal dertigers heeft het vraagstuk te maken met een conflict dat zich afspeelt tussen de verschillende bewuste en onbewuste aspecten van de persoonlijkheid. De dertiger-in-crisis wordt dan in het hier en nu nog onbewust belemmerd door onverwerkte ervaringen uit het verleden. Ter illustratie: de dertiger die streeft naar succes is misschien onbewust bang om te falen, of de dertiger die graag de ander behaagt, wordt wellicht onbewust gedreven door de angst om afgekeurd te worden. Het is de taak van de counselor een koppeling te leggen tussen wat zich in het onderbewuste afspeelt en wat er zich in het dagelijks leven van de dertiger-in-crisis voordoet.

Verkennen van het onderbewuste via de vitale bewustzijnslaag

In gesprekken kan de counselor door middel van **regressieve gesprekstechnieken** de invloed van het onderbewuste verkennen. Hij gaat op zoek naar vervelende gebeurtenissen uit het verleden (hoe was het toen voor de dertiger-in-crisis?, welke conclusies heeft hij destijds over zichzelf getrokken?) en onderzoekt hiervan de invloed op het hier en nu (wat heeft het de dertiger-in-crisis tot dusver gebracht?, hoe belemmert het hem nu?). Samen met de dertiger-in-crisis gaat de counselor op zoek naar waar de pijn zijn oorsprong vindt. Door terug te gaan naar die pijnlijke ervaringen kan de dertiger-in-crisis contact maken met de gekwetste ziel in hem. Hierdoor kan de dertiger-in-crisis de ervaring opnieuw beleven en verwerken. De conclusies die hij destijds over zichzelf en de wereld heeft getrokken kan hij nu veranderen zodat ze in overeenstemming zijn met de situatie van het hier en nu. Hierdoor ontstaat heelwording en bewustzijnsverruiming.

Op dit moment is Eye Movement Desensitization and Reprocessing (afgekort **EMDR**) de meest gangbare methode in de reguliere hulpverlening om pijnlijke ervaringen uit het verleden te verwerken en irreële conclusies om te zetten in reële conclusies.

Een andere manier om contact te maken met het onderbewuste is het inzetten van een **visualisatie**. Een visualisatie is een geleide gang, waarbij het mentale wordt stilgelegd, zodat de bewustzijnslaag van het onderbewuste kan worden bereikt en de schaduwkant kan spreken. Dit kan licht werpen op bewegingen die de dertiger-in-crisis wel ervaart, maar in het dagbewustzijn vaak niet begrijpt. De boodschappen die vanuit de schaduwkant tot de dertiger-in-crisis komen, laten hem zien wie hij in essentie is. Ze kunnen hem brengen tot de integratie van herinneringen en onverwerkte levenservaringen en dit resulteert in heelwording. Voor het gebruik van verschillende visualisaties verwijs ik naar het Werkboek Visualiseren (Vos en De Jongh, 2008).

Een ander hulpmiddel om de eigen schaduw en verbannen aspecten te leren kennen, is het verschijnsel dat bekend staat onder de term **projectie**. Eigenschappen van mensen in de buitenwereld waar wij ons aan storen of ergeren, zijn vaak eigenschappen die bij onszelf in onze schaduw terecht zijn gekomen. In appendix 2.1. wordt de werking hiervan geïllustreerd.

Om toegang te krijgen tot het onderbewuste kan de counselor ook gebruik maken van het **counselen van dromen**. In dromen liggen namelijk boodschappen en onderbewuste angsten en verlangens verborgen die door middel van de droom counsel techniek naar boven komen en betekenis kunnen krijgen in het hier en nu. In appendix 2.2 heb ik deze techniek verder uitgewerkt.

De dertiger-in-crisis kan ook inzicht krijgen in zijn onderbewuste door onderzoek te doen naar de archetypische beelden waarin zijn kwaliteiten, passies en talenten besloten liggen. Ieder mens heeft een aantal archetypische patronen in zich vertegenwoordigd en deze vormen als het ware de architecten van ons leven. Archetypen drukken zich uit in beelden, sprookjes, dromen, visioenen en fantasieën. Ze zijn afkomstig uit het collectief onbewuste en zijn overgeërfd universele patronen die voortkomen uit oude karakteristieke rollen in het

leven. Hierbij valt te denken aan archetypen als de leider, de clown, de moeder, de vader, de netwerker, de wijze, de architect, de bemiddelaar, de rechter, de avonturier, etc. Als iemand leeft vanuit zijn archetypen dan voelt hij zich als een vis in het water. Het gaat dan als vanzelf en hij ervaart bezieling. In appendix 2.3 wordt de oefening **onderzoek naar je archetypische patronen** geïllustreerd.

Verkennen van het onderbewuste via de fysieke bewustzijnslaag

Niet alleen via de vitale bewustzijnslaag kan er contact worden gemaakt met het onderbewuste, maar ook via de fysieke bewustzijnslaag. Ons fysieke lichaam geeft signalen af (pijntjes, spanningen en verkrampingen) die de werking van ons onderbewuste weergeven. Door bewust te worden van deze lichaamssignalen en deze om te zetten in constructieve acties, krijgt het lichaam de aandacht die het verdient en kan er weer een natuurlijk evenwicht ontstaan. Voor veel dertigers is het lastig om contact te maken en alert te zijn op lichaamssignalen omdat zij structureel hun lichaamssignalen onderdrukken. Ze hebben bijvoorbeeld last van hoofdpijn, maagklachten, nek en rugklachten, maar luisteren hier niet naar.

De counselor kan door middel van een aantal verschillende interventies het lichaamsbewustzijn versterken. Zo kan hij gebruik maken van de counselingsoefening **body talk**, waarbij de counselor in gesprek gaat met het lichaamsdeel dat druk, pijn, spanning of verkramping ervaart. Het doel van deze oefening is om de dertiger-in-crisis bewust te laten worden van de achterliggende boodschap die het lichaam hem te vertellen heeft. Rugklachten kunnen bijvoorbeeld een aanwijzing zijn voor te veel verantwoordelijkheid nemen en darmklachten kunnen duiden op te veel vast willen houden en controleren. De counselingsoefening body talk is verder uitgewerkt in appendix 2.4.

Een andere oefening die gericht is op het versterken van het lichaamsbewustzijn is de oefening **body feeling**. Door de aandacht te richten op de plek in het lichaam waar de dertiger-in-crisis pijn, spanning of kramp voelt, zal de stress en de negatieve emotie sneller loslaten en kan er weer een evenwicht ontstaan. Zie appendix 2.5 voor een toelichting.

Om de dertiger-in-crisis weer in contact te laten komen met zichzelf kunnen ook **ademhalingsoefeningen** helpen. Door bijvoorbeeld het toepassen van holotroop ademwerk (een zeer intensieve ademhaling meditatie) komen er verbannen aspecten van het onderbewuste aan de oppervlakte, waardoor ze kunnen worden losgelaten.

Ook **Yoga, hardlopen, zwemmen, wandelen in de natuur, dansen** en in de **tuin werken** zorgen ervoor dat het contact met het lichaam wordt hersteld. Hierdoor zullen fysieke klachten afnemen. En verder zijn vormen van fysiek contact, zoals **masseren** en **knuffelen** ideale manieren om het contact met het fysieke bewustzijn te herstellen.

4.2.3 Het integreren van de verdrongen onderbewuste aspecten in de persoonlijkheid

In hoofdstuk 3 introduceerde ik het begrip van het bewuste ego, de manager van al onze deelpersoonlijkheden. Door dit bewuste ego kan de dertiger-in-crisis zich disidentificeren en onthechten van zijn ego-gestuurde deelpersoonlijkheden en krijgen de verdrongen kanten meer ruimte om zich te laten zien.

Zelfobservatie is een eerste stap in de ontwikkeling van het bewuste ego. Door dagelijks de eigen gedragingen, gedachten en emoties te observeren, wordt de dertiger-in-crisis bewust van zijn eigen conditionering en belemmerende denkpatronen. Hoe meer hij zich hiervan bewust wordt, des te vrijer hij van binnen wordt. De dertiger-in-crisis leert als het ware boven zichzelf te gaan hangen. Daarmee wordt hij een waarnemer van zijn eigen gedachten. Dit geeft rust en overzicht. Volgens Langenkamp (2011) is het waarnemen van onszelf de kern van alle bezieling. In appendix 3.1 wordt de techniek van zelfobservatie toegelicht.

Een belangrijke vervolgstap is dat de dertiger-in-crisis zich gaat disidentificeren en onthechten van zijn ego-gestuurde deelpersoonlijkheden. Daartoe kan de counselor een aantal interventies inzetten. Zo kan de counselor in gesprek treden met de verschillende deelpersoonlijkheden. Dit wordt **counselen met deelpersoonlijkheden** genoemd. Door expliciet te luisteren naar verschillende deelpersoonlijkheden krijgen zowel de ego-gestuurde deelpersoonlijkheden als de verstoten deelpersoonlijkheden de kans om hun verhaal te doen. Het is nu de taak van de counselor om de ego-gestuurde deelpersoonlijkheden zich te laten richten op de innerlijke belevingswereld, in plaats van op de gevaren in de buitenwereld. De primaire deelpersoonlijkheden leren nu inzien dat hun werking berust op een valse veronderstelling en dat hun beschermingsmechanismen niet meer nodig zijn. Als gevolg hiervan zijn zij bereid mee te werken aan de ontwikkeling van een ziel-gestuurde persoonlijkheid en zullen zij hun beschermingsfunctie durven loslaten. In appendix 3.2. wordt de techniek counselen met deelpersoonlijkheden in detail beschreven.

Een andere oefening die de dertiger-in-crisis los leert maken van zijn ego-gestuurde deelpersoonlijkheden is het schrijven van een **bedankbrief aan zijn primaire deelpersoonlijkheden**. Zie hiervoor appendix 3.3.

De oefening het **formuleren van positieve affirmaties** leent zich ook goed voor het disidentificeren met belemmerende gedachten. Door de beperkende negatieve gedachten om te buigen naar een positieve en helpende gedachten kan de dertiger-in-crisis groeien en zijn bewustzijn verruimen. Zie voor deze oefening appendix 3.4.

4.2.4 Het verkennen van de spirituele laag

Een andere manier om het bewustzijn verder te ontwikkelen is door contact te maken met de spirituele bewustzijnslaag. De counselor kan dit proces minder makkelijk begeleiden dan de eerder besproken fasen. De counselor kan de dertiger-in-crisis adviseren om verschillende **meditatietechnieken en stilte-oefeningen** te benutten om zo meer in verbinding te komen met de spirituele laag. Door meditatie openen de verschillende bewustzijnsgebieden. Hierdoor kan de ziel haar stem laten klinken en kan er heling optreden.

Door contact te maken met de spirituele laag zal dertiger-in-crisis steeds vaker ervaren dat hij geen afgescheiden individu is en zal hij zich meer verbonden voelen met de ander. De dertiger-in-crisis lijkt zijn vraagstukken veelal zelfstandig en individueel op te willen lossen. Hij schaamt zich voor zijn problemen ten opzichte van andere leeftijdsgenoten. De counselor kan een proces van **open en intieme verbindingen aangaan** stimuleren door de dertiger-in-crisis te adviseren vrienden, collega's en familie te betrekken bij zijn persoonlijke groei en bewustwordingsproces. Zo leert de dertiger-in-crisis zichzelf kwetsbaar op te stellen en zijn vraagstukken bespreekbaar te maken met anderen. Hij zal hier in eerste instantie wat terughoudend en huiverig voor zijn, maar als hij ervaart wat het betekent om een open verbinding met de ander aan te gaan, zal een deel van zijn last van hem afvallen. Dit resulteert in een diepere verbondenheid met anderen.

4.2.5 Leven vanuit een bezielde persoonlijkheid

In deze laatste fase zal de counselor de dertiger-in-crisis moeten motiveren om concreet uiting te geven aan zijn transformatieproces en dit te integreren in een meer ziel-gestuurde persoonlijkheid.

De counselor kan de dertiger-in-crisis ondersteunen in het varen van een nieuwe koers door allereerst gebruik te maken van **progressieve gesprekstechnieken** tijdens de counseling sessies. Dat betekent dat hij zich met zijn vraagstelling richt op de toekomst van de dertiger-in-crisis. Hoe wil de dertiger-in-crisis dat zijn toekomst eruit ziet? Als de dertiger-in-crisis bijvoorbeeld 80 is, hoe wil hij dan terugkijken op zijn leven? Hoe ziet zijn leven eruit over 5 jaar? Welke concrete stappen gaat hij dan nu zetten?

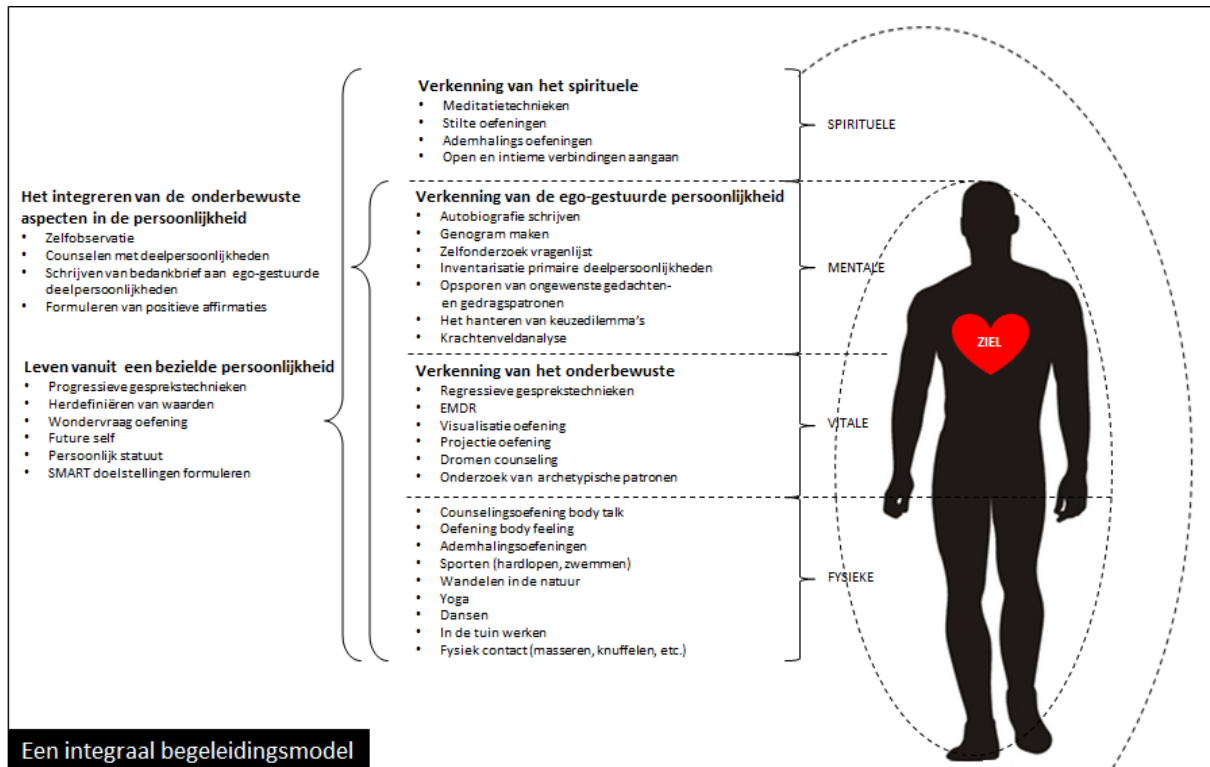
In hoofdstuk 3 liet ik zien dat het waardensysteem van de dertiger-in-crisis verandert als gevolg van het transformatieproces dat hij ondergaat. De counselor kan de dertiger-in-crisis begeleiden in het **definiëren van nieuwe waarden** die richting geven aan de meer ziel-gestuurde persoonlijkheid.

De counselor kan de dertiger-in-crisis helpen om deze nieuwe waarden in concreet gedrag te vertalen. Vanuit de positieve psychologie kan de counselor werken met de **wondervraag oefening** (zie appendix 4.1). Hierbij wordt de gewenste toekomst van de dertiger-in-crisis geëxploreerd en verduidelijkt. Een andere oefening is het visualiseren van **de future self** (*Bakker*) waarin de dertiger-in-crisis een beeld van zichzelf vormt in de toekomst (zie appendix 4.2). Het schrijven van een **persoonlijk statuut** is een derde oefening waarin de dertiger-in-crisis zijn levensfilosofie en levensdoel formuleert gebaseerd op zijn persoonlijke waarden, ambities, talenten, toekomstvisie en bezieling in het leven (zie appendix 4.3).

Een laatste manier om de dertiger-in-crisis te begeleiden in het transformeren naar een meer ziel-gestuurde persoonlijkheid is om de weg er naar toe zo veel mogelijk **SMART** (specifiek, meetbaar, ambitieus, resultaatgericht en tijdig) te formuleren. Samen met de dertiger-in-crisis formuleert de dertiger-in-crisis doelstellingen die passen bij wat hij vanuit bezieling wil. Hierbij kan de counselor gebruik maken van een visualisatie waarbij de dertiger-in-crisis zich de situatie voorstelt waarbij zijn doelen bereikt zijn.

4.3 Het integrale begeleidingsmodel

Nu ik de verschillende interventies afzonderlijk heb besproken, voeg ik ze samen in een integraal begeleidingsmodel. Zie hieronder voor een schematische weergave.



Dit model geeft antwoord op de probleemstelling in deze scriptie:

Welke integrale aanpak kan de counselor hanteren om de dertiger-in-crisis te begeleiden in het transformatieproces van een ego-gestuurde persoonlijkheid naar een meer ziel-gestuurde persoonlijkheid?

De toepassing van dit begeleidingsmodel betekent niet dat de counselor alle bewustzijnslagen of fasen met de dertiger-in-crisis hoeft te doorlopen. De counselor dient inzicht te krijgen op welk(e) bewustzijnslaag (of lagen) de hulpvraag speelt (spelen) en hoe deze is ontstaan. Van daaruit kan hij zijn interventies aanpassen aan de specifieke situatie van de dertiger-in-crisis. Hierbij een voorbeeld. Stel de dertiger-in-crisis komt met een loopbaan gerelateerde hulpvraag bij de counselor terecht waarin hij wil uitzoeken hoe zijn ideale baan eruit ziet. Dan kan de counselor in eerste instantie volstaan met de dertiger-in-crisis zichzelf weer in contact te brengen met zijn passies, talenten en dromen. Dit kan voldoende energie genereren om daadwerkelijk concrete vervolgstappen te zetten. Vaak treden er in tweede instantie echter weerstanden en belemmeringen vanuit het ego op, waardoor de dertiger-in-crisis zichzelf belemmert om in beweging te komen. Als dit gebeurt, kan de counselor ervoor kiezen om te onderzoeken welke belemmerende overtuigingen de dertiger-in-crisis heeft en welke onderbewuste angsten de dertiger-in-crisis weerhouden in het zetten van die concrete stappen.

Als deze verdrongen aspecten bewust worden, kan de dertiger-in-crisis ze leren loslaten en integreren in zijn persoonlijkheid. Daarna zal de dertiger-in-crisis makkelijker stappen zetten om zijn droombaan te bereiken.

Ter illustratie nog een tweede voorbeeld. Een dertiger-in-crisis wil samen met de counselor zijn faalangst onderzoeken en aanpakken. In dit geval kan de counselor volstaan met het opsporen van de beperkende overtuigingen die gekoppeld zijn aan de angst en kan hij de dertiger-in-crisis helpen bij het creëren van helpende gedachten en het aanleren van nieuwe vaardigheden. De spirituele laag hoeft dan niet per definitie door de counselor betrokken te worden in het begeleidingsproces. De counselor heeft daarbij meerdere technieken en werkvormen tot zijn beschikking om tot het gewenste resultaat te komen. Daarbij hoeft hij dus niet alle fasen uit het transformatieproces te doorlopen en te interveniëren op alle bewustzijnslagen.

4.4 Preventie

Ter afsluiting van dit laatste hoofdstuk bespreek ik het onderwerp preventie. De eerste vraag is of de dertiger-in-crisis voorkomen zou kunnen worden en de tweede vraag is of deze persoonlijke crisis zou moeten worden voorkomen. Met betrekking tot de eerste vraag concludeert *Smithuis* dat ouders in hun opvoeding zouden moeten focussen op wat een kind leuk vindt, waardoor het zijn talenten en passies tot ontwikkeling kan brengen. Dit zou een dertigers crisis voor een deel kunnen voorkomen. Ook *Bakker* stelt dat ouders hun kinderen niet altijd een goede balans meegeven, waardoor vroeg of laat iemand in een crisis terecht komt. Ook geeft zij aan dat scholen onderwerpen als 'wat wil ik', 'wat kan ik' en 'waar ga ik voor kiezen' meer zouden moeten incorporeren in het onderwijs. Tegelijkertijd heeft dit bewustzijnsontwikkelingsproces ook tijd nodig en weten we uit recent hersenonderzoek dat de mens pas is volgroeid als hij midden twintig is. Dat betekent dat bewustzijnsontwikkelingstrajecten nog minder effectief zijn voor bijvoorbeeld middelbare scholieren (*Smithuis*).

Wat betreft de tweede vraag stelt *Mewe* dat we het meeste van dingen leren die lastig zijn. De dertiger-in-crisis is een tijd van twijfel en onzekerheid die ervoor zorgt dat dertiger bewust gaat nadenken over wat hij wil. Dat hoort erbij. Ook onrust en lastige momenten horen hierbij. Die wegstoppen of negeren is niet zinvol volgens haar. *Wesselink* vindt dat dertigers deze persoonlijke crisis maar gewoon moeten doorleven. Het gaat er volgens hem niet zo zeer om wat je meemaakt in je leven, maar hoe je hiermee omgaat. "Om in je kracht te komen is het noodzakelijk dat je zo nu en dan boven je kracht grijpt", zegt *Wesselink*. "Hoe veel je ook aan bewustzijnsontwikkeling doet, je zult toch gewoon moeten ervaren hoe dingen wel of niet voor je werken", aldus *Maagdenberg*.

Ik sluit me aan bij wat hierboven is gezegd. Een deel van de dertiger-in-crisis zou kunnen voorkomen worden door in de jeugd jaren meer aandacht te hebben voor vragen als 'wie ben ik?', 'wat kan ik?' en 'wat wil ik?' Hier ligt in mijn ogen zowel een taak voor de opvoeders, als het onderwijs, de media en de politiek. Daarnaast heeft ieder mens zijn eigen weg te bewandelen en daarbij hobbels te nemen. Daar leren we uiteindelijk het meest van en crisismomenten zijn vaak een goede voedingsbodem voor persoonlijke groei. Het is mijn inziens belangrijk dat als de dertiger in een crisis belandt, dat hij weet wat voor hulp hiervoor is en waar hij deze kan vinden. Het fenomeen de dertiger-in-crisis zou meer bespreekbaar en zichtbaar gemaakt kunnen worden,

waardoor het taboe en de schaamte hierop afnemen en de dertiger-in-crisis eerder voor hulp aanklopt. Daardoor kan er vroegtijdig worden ingegrepen en kunnen de symptomen en negatieve gevolgen van deze persoonlijke crisis beperkt worden.

Conclusie

Het integrale begeleidingsmodel dat ik in dit laatste hoofdstuk heb gepresenteerd, vormt het antwoord op de probleemstelling van deze scriptie. Het model is gebaseerd op de aanname dat de dertiger-in-crisis voortkomt uit een conflict tussen ego- en zielskrachten in de persoonlijkheid. Om dit conflict op te lossen is een proces van bewustzijnsontwikkeling nodig. Het model gaat ervan uit dat het bewustzijn van de mens uit 4 verschillende bewustzijnslagen bestaat die onderling met elkaar verbonden zijn. De counselor kan op iedere bewustzijnslaag interveniëren, zodat zowel de energie binnen als tussen de verschillende lagen weer gaat stromen en er uiteindelijk heelwording kan optreden. Hij heeft hiertoe de beschikking over een palet aan interventies. Deze zijn afkomstig uit diverse contexten en psychologische en filosofische stromingen. Het interveniëren vanuit verschillende bewustzijnslagen gecombineerd met een verscheidenheid aan interventies maakt dit model geschikt voor een integrale begeleiding. Dit integrale model leent zich dan ook voor uiteenlopende dertiger-in-crisis vraagstukken en voorziet in diverse oplossingsrichtingen.

Conclusie

In deze scriptie stond het fenomeen de dertiger-in-crisis centraal. De laatste jaren is veel onderzoek verricht naar de mogelijke boosdoeners. Ik heb hier een nieuw licht op laten schijnen door te stellen dat de dertiger-in-crisis in essentie wordt veroorzaakt door een conflict tussen ego- en zielskrachten in de persoonlijkheid.

Het ego werkt van buiten naar binnen. Het ego is gericht op overleven en vertegenwoordigt een beschermfunctie voor de ziel. Het ego berust veelal op de valse veronderstelling dat wij als persoon niet oké zijn. Daardoor heeft het ego in de loop der jaren een persoonlijkheid ontwikkeld waarin bepaalde ego-deelpersoonlijkheden op de voorgrond zijn komen te staan en waarbij een aantal aspecten niet erkend werden en naar het onderbewuste verbannen zijn. De verbannen aspecten worden onderdeel van onze schaduw die zich op hun beurt binnen de verschillende bewustzijnslagen opwerpen als tegengestelde en destructieve krachten. Dit resulteert zich bijvoorbeeld bij de dertiger-in-crisis in overmatig piekeren en beperkende gedachten (mentale laag), verschillende angsten, oververmoeidheid en burnout (vitale laag), hoofdpijn, nek- en rugklachten, RSI en andere fysieke ongemakken (fysieke laag) en een gevoel van zinloosheid en zingelevingsvraagstukken (spirituele laag). Op een spiritueel niveau zijn dit de symptomen van de ziel die op zoek is naar een herstel van een spiritueel evenwicht en uiteindelijk heelwording. Bij de dertiger-in-crisis wordt de werking van de ziel dus overschaduwd door het beschermantser van het ego.

Oplossing voor dit conflict is dat de dertiger-in-crisis zijn bewustzijn gaat ontwikkelen, verruimen en uiteindelijk helen. Naarmate het ego zich meer bewust wordt van zijn valse veronderstelling en verbannen aspecten de ruimte krijgen om in de persoonlijkheid te integreren, ontstaat er meer ruimte voor de werking van de zielskrachten in de persoonlijkheid. Hierdoor gaat de gestolde energie in de verschillende bewustzijnslagen weer stromen en lossen blokkades en spanningen op. Door verdere spirituele bewustwording zullen afgescheidenheid en verdeeldheid geleidelijk oplossen. De dertiger-in-crisis raakt weer meer in balans met zichzelf. Hij ervaart een diepere verbondenheid met zichzelf en de mensen en dingen om hem heen. De dertiger in crisis heeft zich dan getransformeerd in een bezielde dertiger.

Door het hanteren van een integraal begeleidingsmodel kan de counselor de dertiger-in-crisis begeleiden bij zijn bewustzijnsontwikkeling proces. Met behulp van een palet aan verschillende werkvormen en oefeningen kan de counselor op verschillende bewustzijnslagen interveniëren. Het model leent zich voor verschillende dertigers vraagstukken en biedt meerdere oplossingsrichtingen. Hoewel het model een goede ondersteuning geeft bij de begeleiding, zijn de zielskwaliteiten van de counselor zelf minstens zo belangrijk voor een succesvol begeleidingstraject. Zowel de dertiger-in-crisis als de counselor hebben dus een ziel-gestuurde persoonlijkheid te ontwikkelen.

De dertiger-in-crisis voorkomen is beter dan genezen. Toch leren we vaak het meest van persoonlijke crisissen en vormen ze een goede voedingsbodem voor de ontwikkeling van onze ziel.

Literatuurlijst

Boeken

Aggelen, R. & Stolpe van de, E., *Dertigers in crisis: werk en leven uit balans, herkennen en aanpakken*, Kosmos-Z&K Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, 2001.

Bosch, I., *Illusies. Over bevrijding uit de doolhof van emoties*, L.J. Veen, 2003

Bosch, *PRI en de kunst van bewust leven*, L.J. Veen, 2010

Brugman, K., Budde, J., Collewyn, B., *Ik ken mijn ikken, ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue*, Thema, Zaltbommel, 2010

Campbell, J., *De held met de duizend gezichten*, Uitgeverij Contact, Amsterdam, 2011.

Chopra, D., Ford, D. & Williamson, M., *Het schaduw effect*, Kosmos Uitgevers, Utrecht, 2010.

Covey, S., *De 7 eigenschappen van effectief leiderschap*, Business Contact, Amsterdam, 2005.

Dethlefsen, T. & Dahlke, R., *De zin van ziek zijn*, uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer, 2009.

Dyer, W., *De verschuiving: van ambitieus naar zinvol leven*, Kosmos Uitgevers B.V., Utrecht, 2010.

Dyer, W., *De weg naar verandering, de Tao van Dr. Wayne W., Adviezen voor elke dag*, Kosmos Uitgevers B.V., Utrecht, 2008.

Faber, L., *De Gewijde Reis, de pelgrimstocht naar de ziel*, In search of essence, Den Haag, 2011.

Hamann, G., *Het generatiespel: werken met verschillende generaties*, Schuyt & Co, Haarlem, 2004.

Hagen, S., *Boeddhisme in alle eenvoud*, Uitgeverij Altamira, Haarlem, 2011.

Hoogduin, C., *Burnout: klinisch beeld en diagnostiek in: C.A.L.*, 2002.

Hoogduin, C., *Behandelingsstrategieën bij burnout*, Bohn Stafleu Van Loghum, Houten, 2001.

Hogewoning, R. & Noordman, M., *Omgaan met dilemma's, werken met polariteiten in begeleidingstrajecten*, Uitgeverij Nelissen, Soest, 2006.

Jongh, F. De , *Sprookjes en hun innerlijke wijsheid*, Centrum Vierhouten, Vierhouten, 2011.

Michielsen, M., Van Mulligen , W. & Hermkens, L., *Leren overleven in loyaliteit, over contextuele hulpverlening*, Uitgeverij Acco, Leuven, 2010.

Moore, P. & Moore, T. , *Zorg voor de Ziel*, 2001

Jung, C. , *Herinneringen dromen gedachten*, Lemniscaat, Rotterdam, 2011.

Prinsen, E., *Gedesoriënteerde Dertigers: authenticiteit als innerlijk kompas*, essay, 2006.

Prinsen, E. , *Spiritualiteit werkt in de dertigersdip*, Ten Have, Kampen, 2009.

- Quinn, R., *Diepgaande verandering, ontdek de leider in jezelf*, Sdu Uitgevers bv, Den Haag, 2006.
- Rigter, J., *Het palet van de psychologie, stromingen en hun toepassing in de hulpverlening*, Uitgeverij Coutinho, Bussum, 2005.
- Robbins, A. & Wilner, A., *Quarterlife crisis, the unique challenges of life in your twinties*, Tarcher/Putnam, New York, 2001.
- Slageren van, I. & Steen van der, B., *Leidinggeven aan dertigers: samenwerken met een veeleisende generatie*, Nelissen, Soest, 2004.
- Stone, H. & Stone, S., *De innerlijke criticus ontmaskerd*, Uitgeverij de Zaak, Groningen, 2008.
- Swaab, D., *Wij zijn ons brein, van baarmoeder tot Alzheimer*, Uitgeverij Contact, Amsterdam, 2010.
- Van der Bruggen, M., *Zielsgelukkig*, Uitgeverij Boekenbent, Barneveld, 2011.
- Vos, K., & De Jongh, *Werkboek visualiseren, beeldtaal van het onderbewuste*, Uitgeverij Schors, Amsterdam, 2008.
- Wijers, C. Gijbels, L., Pas, J. & Wijnands, R., *Quarterlife crisis: meer dan een luxeprobleem*, Afstudeeronderzoek Maatschappelijk Werk & Dienstverlening, Fontys Hogeschool Eindhoven, 2007.
- Wijnants, N., *Het dertigers dilemma*, Bert Bakker, Amsterdam, 2009.
- Wolinsky, S., *Kwantumbewustzijn*, Altamira-Becht, 2000.

Websites

www.burnout.nl

www.selfrealisation.net

www.quarterlifequest.nl

www.wikipedia.nl

www.nrcnext.nl

Appendix

A1: Werkvormen gericht op de verkenning van de ego-gestuurde persoonlijkheid

1.1 Autobiografie schrijven

(Bron: SPSO opleidingsjaar 1, opdracht trainingsweekend)

Een autobiografie is een levensverhaal over jezelf. In een autobiografie of levensverhaal geef je weer wat jouw belangrijkste ervaringen zijn en wat die je hebben opgeleverd. Door het schrijven van een autobiografie krijg je zicht op je eigen levensthema's, ga je terugkerende patronen en thema's herkennen en zo krijgt jouw levensloop betekenis.

Beschrijf verschillende fasen van je leven (baby, peuter, kleuter, lagere schoolperiode, middelbare schoolperiode, studententijd, werkende leven). Doe dit vanuit je eigen herinnering die je op het moment van schrijven hebt en beschrijf de ervaringen die jou het meest zijn bijgebleven. Geef ook telkens aan hoe jij die verschillende gebeurtenissen hebt beleefd.

1.2 Vragenlijst zelfonderzoek

(Bron: Zelf samengesteld uit intakevragenlijsten van collega begeleiders)

1. Wat zijn jouw voornaamste kwaliteiten en talenten? Wat waarderen andere mensen in jou?
2. Wat zijn je passies? Waar krijg je energie van?
3. Welke mensen bewonder je of inspireren je? En wat bewonder je in deze mensen of waardoor word je geïnspireerd?
4. Wat zijn je grootste successen in je leven tot dusver? Waar ben je bijzonder trots op?
5. Wat waren je belangrijkste keuzes tot dusver en wie/wat bepaalde deze keuzes?
6. Hoe gedraag je je onder spanning en stress? Wat zijn jouw valkuilen?
7. Op welke punten zou jij jezelf verder willen ontwikkelen? Wat wil je graag nog leren?
8. Welke aspecten van jezelf waardeer je het minst? Wat maakt dat je deze aspecten van jezelf het minst waardeert?
9. Wat zijn je belangrijkste normen en waarden in het leven? Wat is belangrijk voor jou in het leven?
10. Wat zou je doen in je leven als je alle mogelijkheden en middelen tot je beschikking hebt? Wat is dan je ultieme droom?

1.3 Het identificeren van de primaire deelpersoonlijkheden

(Bron: Boek 'Ik ken mijn ikken', afkomstig uit Voice Dialogue)

1. Welke rollen vervul je op dit moment in je leven (vriend/vriendin, partner, werknemer, teamgenoot, collega, ouder, kind)? Inventariseer hiervoor de verschillende levensgebieden waarop je actief bent.
2. Welke karaktereigenschappen herken je van jezelf in iedere rol? Hoe typeren anderen jou in deze verschillende rollen?
3. Probeer voor iedere karaktereigenschap na te gaan waar deze vandaan komt
4. Wat levert iedere karaktereigenschap je op en waar beschermt het je tegen?

1.4 Het opsporen van ongewenste en belemmerende gedachten- en gedragspatronen

(Bron: Boek 'Spiritualiteit werkt in de dertigersdip', afkomstig uit de Rationeel Emotieve Therapie (RET))

1. Beschrijf kort de situatie/gebeurtenis die aanleiding was voor het gedrag of gevoelens waar je last van had.
2. Geef hierbij aan hoe je je voelt en wat je doet.
3. Geef ook aan wat je hierbij denkt
4. Analyseer je gedachten:
 - Wat moet je van jezelf? Bv. 'Ik moet carrière maken', 'Ik moet tot 18:30 op mijn werk blijven', 'Ik moet altijd doen wat mijn baas me opdraagt', 'Ik moet altijd klaar staan voor collega's', etc.
 - Welke veroordelingen herken je richting jezelf? Bv. 'Ik ben niet goed genoeg', 'Ik mag geen fouten maken', 'Ik mag niet zeggen wat ik denk', etc.
 - Welke als ... dan.... redenaties herken je? Bv. 'Als ik vroeg weg ga, dan ben ik niet ambitieus genoeg', 'Als ik deze keuze maak, dan kan ik nooit meer terug', 'Als ik gehoorzaam aan mijn baas, dan zal hij me wel goed en aardig vinden', etc.
5. Tot welk gevoelens leiden deze gedachten?
6. Welke illusies houdt je met deze gedachten in stand? Kun je deze gedachten bewijzen en onderbouwen?

1.5 Het hanteren van dilemma's

(Bron: Boek 'Omgaan met dilemma's')

1. Beschrijf de concrete situatie en de twee polen die bij het dilemma een rol spelen.
 - Wat is het dilemma?
 - Waar, wanneer en met wie speelt het? Hoe lang al?
 - Welke tegenstelling speelt hier? Wat zou je allebei willen, maar lijkt elkaar uit te sluiten?
Bv. Risico nemen vs. op zekerheid spelen, confronteren vs. harmonie, afhankelijkheid vs. onafhankelijkheid, etc.
2. Breng de onderliggende polariteit in kaart.
 - Teken een kwadrant zoals hiernaast is weergegeven.

- Geef nu in de vakken L en R de antwoorden op de volgende vragen:

L	R
Linkerpool (bv. Perfectionisme)	Rechterpool (bv. Gemakzucht)
XL	XR

a) Wat is de winst/voordeel voor jou om je te focussen op de

linkerpool/rechterpool?

b) Wat levert het je op? Wat is hier positief aan?

c) Wat zeggen anderen die jou goed kennen dan over jou?

- De vakken XL en XR geeft alle informatie weer als je je uitsluitend op deze pool richt en de andere pool verwaarloost. Geef nu in de vakken XL en XR de antwoorden op de volgende vragen:

a) Wat gebeurt er als je je uitsluitend op deze pool richt, waarbij je de andere pool negeert?

b) Welke gevolgen heeft deze extreme keuze voor jou?

c) Wat zeggen anderen over jou als dit gebeurt?

3. In welk kwadrant bevind je je nu?

- Waar zit je op dit moment of de laatste tijd in het kwadrantenschema?
- Welke informatie wijst daarop?
- Hoe weet je dat?

4. De onderliggende waarden onderzoeken. Voor een voorbeeld zie het kwadrant hieronder.

- Als je kijkt naar datgene wat je allemaal noemt in kwadrant L/R, wat is dan blijkbaar belangrijk voor je in kwadrant L/R? (bv. L = waardering, R = genieten)
- Als je kijkt naar datgene wat je allemaal noemt in kwadrant XL/XR, wat probeer je dan te vermijden, waar ben je dan bang voor? En wat is dus kennelijk hier belangrijk voor je? (bv. XL = zekerheid, XR = loslaten)

L	<i>Waardering</i>	R	<i>Genieten</i>
• Kwaliteit leveren		• Genieten	
• Leren		• Meer zien wat er gebeurt	
• Voldoening		• Tijd voor ontspanning	
•tevreden klanten		• Oog voor nieuwe ideeën	
Perfectionisme		Gemakzucht	
XL	<i>Zekerheid</i>	XR	<i>Loslaten</i>
• Alles perfect willen doen		• Dingen komen niet af	
• Kost te veel energie		• Ontevreden klanten	
• Ik schep te hoge verwachtingen		• Verveling	
• Spanning, vermoeidheid		• Minder creatief	
		• Spanning, ontevredenheid	

5. De dynamiek analyseren

- Kijk nog eens naar de antwoorden in L en R. De vraag is nu hoe zou je in de situatie die je noemde beide waarden tegelijkertijd kunnen realiseren?
- Kijk ook nog eens naar de antwoorden in XL en XR. Wat zijn voor jou de eerste signalen dat je in de extreme kant van deze pool terecht bent gekomen of dreigt te komen? Wat denk je dan, wat voel je dan en wat doe je dan? Wat zou je in dat geval kunnen doen om ervoor te zorgen dat je toch aan de productieve kant van deze pool blijft?

6. Herbeoordelen van de concrete situatie.

- Wat zou voor jou een goede manier zijn om de waarden L en R tegelijkertijd te realiseren?
- Wat zou voor jou een goede manier zijn om 'bovenin' je polariteit te blijven?

- Wanneer je naar de kwadranten kijkt, welke mogelijkheden zie je dan voor jezelf waarbij je alle waarden realiseert?
- Als je voorkeur uitgaat naar de rechter- of linkerpool, hoe kun je dan toch de waarden van de andere pool meenemen?

1.6 Krachtenveldanalyse

(Bron: Coachings- en adviesbureau Twee of Meer; afkomstig uit systemisch werken)

1. Teken een krachtenveld waarin je alle externe krachten weergeeft die een mogelijke rol spelen in je hulpvraag.
2. Geef daarna een beschrijving van de invloed van iedere externe kracht op je hulpvraag.
3. Hoe ga je hiermee om?
4. In hoeverre heb je invloed op deze externe kracht?
5. Wat kun je zelf doen zodat je minder last ervaart van deze externe krachten?

A2: Werkvormen gericht op verkenning van het onderbewuste

2.1 Projectie oefening

(Bron: Boek 'Het Schaduw effect'; afkomstig uit de diepte psychologie)

1. Welke mensen irriteren jou, of zitten je dwars?
 2. Wat minacht en veroordeelt je? Van welke eigenschappen ben je blij dat jij ze niet hebt?
 3. Welke eigenschappen zou je juist meer willen hebben?
 4. Met wat voor mensen kom jij zelf makkelijk in conflict?
 5. Waar droom je soms over en welke aspecten spelen daarin een rol? In dromen of fantasie is soms meer ruimte voor die aspecten in ons die er in het dagelijks leven minder mogen zijn.
- Al deze eigenschappen zijn waarschijnlijk allemaal aspecten die wij zelf verdrongen hebben naar onze schaduwkant.

2.2. Counselen van dromen

(Bron: Trainingsweekend jaar 3 diepte counseling; afkomstig uit de diepte psychologie)

1. Verzoek de cliënt zijn ogen te sluiten en de droom kort na te vertellen in de tegenwoordige tijd.
2. Wat is de eerste beeld van je droom? (de uitgangspositie, plaats, tijd, personen, seizoenen)
3. Wat is het laatste beeld van je droom? Hoe ziet dit eruit en wat gebeurt er?
4. Wat doet jouw droom 'ik'? En wat doet jouw droom 'ik' niet?
5. Wat komt eraan tegenstellingen in je op? Bv. Groot – klein, donker – licht, etc.
6. In welk moment van je droom ligt de grootste (emotionele) lading? Stel het weer voor je, wat gebeurt er, wat zie je?
7. Identificeer je met de verschillende beelden en de verschillende personages. Hoe staat die ander erbij? Hoe voelt dat? Hoe is dat voor jou om je te identificeren met dit beeld? Wat komt er bij je op? Wat zou je het allerliefst willen als je zou kunnen praten?
8. Welk deel van jouw persoonlijkheid van die beelden/personages vertegenwoordigt jij? Wat is de betekenis hiervan voor jou?

2.3 Het ontdekken van je archetypische beelden

(Bron: Boek 'Spiritualiteit werkt in de dertigersdip', afkomstig uit de diepte psychologie)

Een goede manier om je archetype te ontdekken is door terug te kijken in je autobiografie naar die momenten waarin jij je het meest in je element hebt gevoeld.

1. Wat deed je in je kindertijd als vanzelf, waar werd jij als kind door gegrepen, door welke activiteit, door welke verhalen ook, welke sprookjesfiguren, helden en heldinnen?

2. Welke archetypen herken je in jezelf? Welke archetypen krijgen veel ruimte in jou? (bemiddelaar, leider, vader, moeder, netwerker, rebel, architect, clown, wijze, rechter, avonturier, spirituele, creatieveling, etc)
3. Wat is de betekenis van ieder afzonderlijk archetype?
4. Welk archetypen zouden meer in het licht kunnen staan?
4. Wat zeggen de archetypen over jouw sterke- en zwakke kanten?
5. Welke ontwikkelpunten horen bij deze archetypen?

2.4 Body talk

(Bron: Trainingsweekend jaar 3 Persoonlijke Counseling)

1. Ga met je aandacht naar je lichaam waar je op dit moment spanning, verkramping of pijn ervaart.
2. De counselor gaat in gesprek met het lichaamsdeel wat extra aandacht nodig heeft en behandelt deze als een deelpersoonlijkheid.
Bv. Neus, vertel eens.... Waar heb je last van? Hoe komt dat? Wat heb jij nodig?
3. Voor verdere stappen verwijst ik naar de oefening counselen met deelpersoonlijkheden.

2.5 Body feeling

(Bron: Trainingsweekend jaar 3 Diepte Counseling)

Steeds wanneer je je niet goed voelt, en door een negatief gevoel overschaduwd wordt, kun je je aandacht richten op een bepaalde plaats in je lichaam die eveneens niet helemaal normaal aanvoelt. Het kan een druk of een pijn zijn, een spanning of een verkramping. Door je aandacht ernaar toe te brengen en hem daar meerdere minuten te laten vertoeven, help je het lichaam met het loslaten van de verkrampde emotie en je zult merken dat de negatieve gedachten ook sneller verdwijnen.

A3: Werkvormen gericht op het integreren van de onderbewuste aspecten in de persoonlijkheid

3.1 Zelfobservatie

(Bron: Boek 'De verschuiving van een ambitieus naar zinvol leven', afkomstig uit het Boeddhisme)

Neem dagelijks een kwartier de tijd om te reflecteren op je eigen gedrag, gedachten en emoties. En houdt dit bij in een dagboekje.

1. Kies met name situaties die je die dag als lastig, vervelend of pijnlijk hebt ervaren.
2. Geef een beschrijving van de situatie (wat gebeurde er?)
3. Geef een beschrijving van jouw eigen gedrag (wat deed ik?)
4. Welke gedachten had je hierbij (wat dacht ik?)
5. Welke gevoelens had je hierbij (wat voelde ik?)

3.2 Counselen met deelpersoonlijkheden

(Bron: Trainingsweekend jaar 3 dieptecounseling, afkomstig uit Voice Dialogue)

Bij het counselen met deelpersoonlijkheden kan de counselor de volgende stappen met de daarbij passende vragen volgen:

1. Openingsvragen
 - Waar heb je wel eens last van?
 - Geef hier eens wat steekwoorden aan?
 - Van welke deelpersoonlijkheid heb je wel eens last?
 - Welk zinnetje hoort bij die deelpersoonlijkheid?
2. In gesprek met de eerste deelpersoonlijkheid
 - Ben je er? Wat is jouw naam? Hoor je bij <naam cliënt>? Hoe oud ben je?
 - Wanneer ben je ontstaan? Waardoor ben je ontstaan? Wat maakt dat jij in het leven van <naam cliënt> bent gekomen?
 - Wat is jouw rol/functie? Hoe heb je die rol uitgevoerd? Wat doe je om te zorgen dat <naam cliënt> geen pijn heeft?
 - Gaat er veel energie in jou zitten?
 - Wat zou er gebeuren als jij er niet zou zijn? Wie zou dan het roer overnemen?
 - En luistert <naam cliënt> goed naar jou?
3. In gesprek met het bewuste ego <naam cliënt>
 - Wat wil jij het liefst van binnenuit? Wat zou jij het liefst willen?
 - Hoe kan <de eerste deelpersoonlijkheid > jou hierbij helpen?
4. Terug in gesprek met de eerste deelpersoonlijkheid
 - Heb je gehoord wat <naam cliënt> zojuist zei?

- Wil je <naam cliënt> hierbij helpen? Wil je hierin meegaan? Wil je <naam cliënt> helpen om vanuit zijn/haar ziel te leven?
- Wat zou je kunnen doen om <naam cliënt> hierbij te helpen? Zullen we dat eens aan <naam cliënt> vragen?
- Heb je in de gaten dat het niet meer nodig is?
- Klopt het dat jij iets tebent? En kun je het wat <tegenovergestelde> laten zien?
- Ik vind dat je eigenlijk een andere naam zou moeten dragen. Wat zou die naam zijn?

5. In gesprek met de tweede deelpersoonlijkheid

- Ben je er?
- Wat is jouw naam?
- Wat is jouw rol/functie? Wat zou je doen als jij de leiding zou nemen? Als je meer ruimte zou krijgen?
- Wat kan jij doen om zowel <naam cliënt> (bewuste ego) als de eerste deelpersoonlijkheid te helpen?

3.3 Schrijven van een bedankbrief aan mijn primaire deelpersoonlijkheden

(Bron: Boek 'Ik ken mijn ikken', afkomstig uit Voice Dialogue)

Schrijf eens een korte bedankbrief voor een van je primaire deelpersoonlijkheden die een grote staat van dienst heeft geleverd, maar nu een stapje terug mag doen. Beschrijf het volgende in deze bedankbrief:

- Wat is de zorg van deze primaire deelpersoonlijkheid? Waar beschermt hij tegen?
- Wat heeft deze deelpersoonlijkheid allemaal gedaan voor je in het leven?
- Wat had je zonder deze deelpersoonlijkheid niet gehad waar je wel blij mee bent?
- Waar ben je deze deelpersoonlijkheid dankbaar voor?
- Op welke manier wil je in de toekomst nog gebruik maken van de talenten van deze deelpersoonlijkheid?
- En op welke momenten heb je deze deelpersoonlijkheid niet meer nodig?

3.4 Formuleren van positieve affirmaties

(Bron: Trainingsweekend jaar 3 NLP/RET, afkomstig uit Neurolinguïstisch Programmeren)

1. Wat zijn mijn beperkende gedachten?

(zie hiervoor oefening 1.5: het opsporen van ongewenste gedachtepatronen)

Bv. 'Ik ben alleen ok, als ik altijd aardig ben', 'Ik ben niet goed genoeg', 'Ik moet het altijd goed doen', 'Ik kan het niet', 'Ik mag er niet zijn', 'Ik ben altijd verantwoordelijk', etc.

2. Wat was de positieve intentie van deze gedachte? Wat heeft het mij gebracht aan kwaliteiten?

3. Kan, mag en wil je er afscheid van nemen? Ja, ik kan....., ja, ik mag..... en ja, ik wil.....

4. Formuleer nu voor elke beperkende gedachte 4 positieve affirmaties

Bv. Beperkende gedachte: 'Ik moet altijd aardig en lief zijn'

Positieve affirmaties: 'Ik ben liefdevol naar mezelf', 'Ik mag liefdevol confronteren', 'Ik luister naar mijn eigen boosheid', 'Ik laat mijn boosheid stromen'.

5. Schrijf zowel de beperkende gedachte als de 4 positieve affirmaties op aparte blaadjes en leg deze blaadjes ergens in de ruimte
6. Creëer een metapositie en lees de beperkende gedachte nog 1 keer voor en doorvoel dit helemaal.
7. Laat het daarachter en zet een stap achteruit, je hebt nu de beperkende gedachte achter je gelaten.
8. Ga bij 1 van de 4 positieve affirmaties staan en doorvoel dit eens goed. Leg nu de positieve affirmatie op het blaadje van de beperkende overtuiging. Herhaal deze stap voor de 3 andere positieve affirmaties.
9. Als je nu nog 1 keer naar de beperkende gedachte gaat, wat gebeurt er nu als je deze uitspreekt?

A4: Werkvormen gericht op het leven vanuit een bezielde persoonlijkheid

4.1 De wondervraag

(bron: www.solutions-centre.org; oplossingsgericht coachen)

De wondervraag is een techniek om de gewenste toekomst van de cliënt te exploreren. De cliënt ziet de gewenste situatie (als het probleem is opgelost) voor zich. Zo kunnen ook de doelen voor het counselingstraject worden verhelderd.

“Vannacht als je slaapt gebeurt er een wonder, waardoor het vraagstuk waarvoor je hier komt voldoende is opgelost.”

- Waaraan zou je dat precies merken? Hoe ziet dat eruit?
- Waaraan zou je nog meer merken dat het wonder is gebeurd?
- Wat zou ervoor in de plaats komen?
- Hoe zou je partner, collega, ouder, kind, merken dat het wonder is gebeurd?

4.2 Future self

(Bron: www.solutions-centre.org; oplossingsgericht coachen)

Door onderstaande vragen te beantwoorden krijgt de cliënt een duidelijk beeld van zijn toekomstige ik.

- Stel je voor dat je op je eigen begrafenis aanwezig bent: wat zou je willen dat dierbaren over jou zouden vertellen in hun afscheids speech?
- Hoe zien jouw laatste 10 jaar van jou leven eruit? Wat doe je dan? Met welke mensen omring je je?
- Wat doe je na je pensioen? Waar besteed je dan veel tijd en energie aan?
- Hoe zien jouw laatste 10 jaar van jouw carrière eruit? Waar werk je, wat voor werk doe je, wat is je functie? Hoe ziet de rest van jouw leven er dan uit?
- Hoe ziet jouw leven erover 10 jaar uit? Wat doe je voor werk? Wat zijn je hobby's? Met welke mensen omring je jezelf? Beschrijf dit plaatje zo concreet mogelijk.
- Hoe ziet jouw leven erover 5 jaar uit? En hoe ziet dit erover 2 jaar uit?
- Wat kun je de komende maanden doen om concrete stappen te zetten richting je future self?
- Welke 3 acties ga je morgen direct ondernemen om richting jouw future self te bewegen?

4.3 Persoonlijke statuut

(Bron: SPSO werkstukopdracht jaar 3 'Mijn persoonlijk statuut', afkomstig uit het boek de 7 eigenschappen van persoonlijk leiderschap)

Een persoonlijk statuut is je leidraad in het leven. Een persoonlijke statuut geeft daarmee antwoord op vragen zoals: waarom ben ik op aarde? Wat heb ik hier te doen? Wat is mijn taak of bijdrage aan het grotere geheel? Inzicht in je persoonlijke statuut geeft richting aan je handelen en dus aan je keuzes.

- Persoonlijke missie: wat is mijn levensdoel hier op aarde? Wat wil ik bijdragen? Wat wil je achterlaten op deze aarde? Hoe wil je later herinnerd worden?
- Persoonlijke waarden: wat vind je belangrijk in het leven? Waar hecht je waarde aan?
- Persoonlijke talenten & kwaliteiten: wat zijn je talenten? Welke wil je nog verder ontwikkelen? En wat wil je bereiken met jouw persoonlijke talenten & kwaliteiten?
- Wat zijn jouw persoonlijke rollen? En wat is jouw bijdrage in iedere rol?
- Wat zijn jouw korte termijn doelen voor de komende 3 jaar?
- Wat zijn jouw lange termijn doelen voor na 3 jaar?

Nawoord

Gedurende het schrijven van deze scriptie heb ik diverse keren het conflict tussen ego- en zielskrachten in mezelf ervaren. Zo waren 'de perfectionist', 'de ambitieuze', 'de criticus' en 'de pusher' vaak aanwezig. Zij wilden graag dat mijn scriptie perfect, vernieuwend en kritisch zou worden en tijdig af zou komen. Hoewel ze voornamelijk een positieve bijdrage hebben geleverd aan het scriptieproces, heb ik ze ook van tijd tot tijd als belemmerend ervaren. Op momenten bijvoorbeeld dat 'de perfectionist' te dominant aanwezig was en ik geen letter op papier kreeg. Andere momenten kon ik gelukkig wel bezieling ervaren en kwamen de woorden als vanzelf. Vooral op momenten dat ik me ontspande of niet bezig was met mijn scriptie, kwam nieuwe inspiratie tot me. De mensen om me heen die ik vertelde over de inhoud van mijn scriptie begonnen het conflict tussen ego- en zielskrachten in zichzelf waar te nemen. De ervaringen die we dan uitwisselden, kregen een plek in deze scriptie. En daarmee is deze scriptie geen resultaat van een solistisch proces, maar een product van gezamenlijk bezielde inzichten.

Op deze plek wil ik dan ook een aantal mensen in het bijzonder bedanken die een belangrijke bijdrage hebben geleverd bij het tot stand brengen van deze scriptie.

Allereerst Ruud, in de rol van scriptiebegeleider. Dank je wel voor alle sparringsmomenten en voor de inspirerende wijze waarop jij jouw bezieling in de begeleiding legde. Op momenten dat ik twijfelde over een definitie of richting, dan was jij er om hier samen met mij over van gedachten te wisselen. Hoewel je zo nu en dan bijstuurde, heb je dit scriptieproces vooral mijn eigen proces laten zijn. Na iedere scriptie afspraak kon ik weer geïnspireerd verder. En daar ben ik je enorm dankbaar voor. Ik hoop dat je me ook in de toekomst zult blijven bezielen, niet meer vanuit de rol van scriptiebegeleider, maar weer vanuit de rol van vriend.

In de tweede plaats wil ik mijn lieve vriendin Maaïke bedanken. Je mocht elke keer weer mijn verhalen en ideeën aanhoren. Vaak trof je me dan aan in mijn eigen scriptiewereld. Je luisterde en liet me mijn verhaal doen. Daarna kon je me ook weer met beide benen op de grond zetten. Gedurende de hele scriptie ben je enorm betrokken geweest. Je hebt alle hoofdstukken gelezen en van feedback voorzien. Ik vond het mooi om te zien dat je de afgelopen maanden ook in termen van ziel en ego bent gaan praten. Mede door dit scriptieproces zijn we de afgelopen maanden nog dichterbij elkaar gekomen. Dank je wel voor je enorme betrokkenheid en steun!

Roger, wat ben ik jou ontzettend dankbaar voor alle spel- en structuurcontroles die je onder leiding van jouw perfectionist hebt uitgevoerd. Ook waardeer ik de verschillende sparringsmomenten die ik met je kon hebben over mijn scriptie. Je maakte het onderwerp onderdeel van je eigen vraagstukken. Dat vond ik schitterend om te zien.

Dorine, Erik, Frederike, Frederieke en Harm, bedankt voor het delen van jullie ervaringen met betrekking tot de begeleiding van de dertiger-in-crisis. Jullie inzichten hebben mij enorm geholpen bij het ontwikkelen van een integraal begeleidingsmodel. Ik hoop dat ook jullie hiermee je voordeel kunnen doen in de begeleiding van de dertiger-in-crisis.

Verder wil ik mijn ouders bedanken. Hoewel ik jullie niet zo zeer inhoudelijk heb betrokken bij mijn scriptieproces, heb ik altijd steun en vertrouwen van jullie ervaren om mijn eigen weg van bezieling te volgen. Jullie respecteerden mijn keuzen en vertrouwden hierin op mijn eigen wijsheid.

En dan zijn er natuurlijk nog heel veel mensen die ik hier niet heb genoemd, maar die zeker een rol van betekenis hebben gespeeld in de tot standkoming van deze scriptie. Zo wil ik de trainers, opleiders, directie en mede studenten van de SPSO bedanken. Dankzij jullie kennis, tools en ervaringen heb ik deze scriptie kunnen schrijven. Naar mijn 'SPSO zusje' en maatje Annelotte wil ik hierin nog speciaal een woord van dank richten. Dank je wel voor alle mooie momenten tijdens de trainingsweekenden en dank voor de fijne samenwerking tijdens onze dertigers workshops. Voor de rest wil ik vrienden, kennissen en collega's bedanken die een luisterend oor boden en interesse toonden in mijn scriptie onderwerp en mij daarmee weer een stapje verder hielpen.

En ten slotte wil ik mijn eigen deelpersoonlijkheden bedanken. 'De ambitieuze', 'de pusher', 'de vormgever', 'de analyticus', 'de perfectionist', 'de controleur', 'de relaxte', 'de onafhankelijke', 'de detaillist', 'de criticus', 'de schrijver', 'de dromer', 'de neuroot', 'de wijze' en 'de levensgenieter'. En natuurlijk niet te vergeten mijn ziel, zonder haar was deze scriptie nooit tot stand gekomen.