

# Crisisperioden in een mensenleven

## een verkenning



Esther Wierda  
Studentnummer: 0030065

Masterscriptie Universiteit voor Humanistiek

Begeleider: dhr. mr. dr. A.A.M. Jorna  
Meelezer: mw. dr. C.W. Anbeek

November 2009  
Utrecht



voor Eva  
het verhaal van jouw leven is nog maar net begonnen  
jouw heelheid ontvouwt zich voor mijn ogen  
wat een wonder



# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b> .....	8
<b>Inleiding</b> .....	9
Keuze voor het onderwerp.....	11
Relevantie voor humanistici .....	12
Onderzoeksvraag .....	12
De bestudeerde literatuur .....	13
Opbouw.....	14
<b>1 Eerste verkenning van het begrip ‘crisis’</b> .....	<b>15</b>
1.1 Over wat voor crises gaat deze scriptie eigenlijk?.....	15
Visies op crises .....	15
Ontwikkelings- en levenscrises.....	17
De ‘gemiddelde levensloop van de mens’ .....	17
1.2 Nogmaals over mijn keuze voor het onderwerp .....	18
<b>2 Narratieve psychologie</b> .....	<b>20</b>
2.1 Identiteit als verhaal .....	20
2.2 De persoonlijke mythe .....	20
2.3 Identiteit en zelf .....	21
2.4 Maakbaarheid van het verhaal .....	22
2.5 De structuur van verhalen .....	22
2.6 Verhaal en crisis.....	23
<b>3 De ontwikkeling van een persoonlijke mythe</b> .....	<b>25</b>
3.1 De pre-mythische fase – de basis voor de persoonlijke mythe .....	25
3.1.1 De eerste levensjaren .....	25
Narratieve toon.....	25
Verhaalvormen.....	25
Beelden .....	26
3.1.2 Schooltijd.....	26
Motieven en thema’s: invloed en gemeenschappelijkheid.....	26
3.1.3 Adolescentie.....	27
Identiteit en de persoonlijke fabel.....	27
Ideologie als decor .....	28
3.2 De mythische fase – het schrijven en herschrijven van de persoonlijke mythe .....	28
3.2.1 Moratorium .....	29
Exploratie en commitment.....	29
3.2.2 Vroege volwassenheid .....	29
Rollen, karakters en imago’s en het herschrijven van de persoonlijke mythe .....	29
3.2.3 Middenvolwassenheid.....	31
Stagnatie en crisis .....	32
3.2.4 Late volwassenheid.....	33
Einde en nalatenschap: generativiteit.....	33
3.3 De postmythische fase – het terugkijken op de persoonlijke mythe .....	33
<b>4 Het herschrijven van de persoonlijke mythe</b> .....	<b>35</b>
4.1 Ontwikkelingen in het verhaal .....	35
Coherentie en openheid.....	36
Geloofwaardigheid.....	36
Differentiatie en verzoening .....	37
Generativiteit.....	37

4.2	Het levensverhaalinterview .....	37
4.3	Wegen van ontwikkeling .....	38
	De ontwikkelingsgerichte aanpak .....	38
	De personologische aanpak .....	39
	Tot besluit .....	40
<b>5</b>	<b>De Jungiaanse visie op persoonlijkheid .....</b>	<b>41</b>
5.1	Structuur van de persoonlijkheid .....	41
5.1.1	De psyche .....	41
5.1.2	Het bewustzijn .....	41
	Persoonlijkheidstypologieën .....	41
	Het ego en de identiteit .....	42
5.1.3	Het persoonlijk onbewuste .....	42
5.1.4	Het collectief onbewuste en de archetypen .....	43
	De persona .....	43
	Anima en animus .....	44
	De schaduw .....	44
	Het zelf .....	45
5.2	De ontwikkeling van de persoonlijkheid .....	45
5.2.1	Ontwikkelingsprocessen .....	45
	Individuatie .....	46
	Integratie en de transcendente functie .....	46
5.2.2	Levensfasen .....	46
	De kinderjaren .....	47
	Adolescentie en jonge volwassenheid .....	47
	De middelbare leeftijd .....	47
	De ouderdom .....	48
5.2.3	Ontwikkeling van de persoonlijkheid .....	48
	De voorlopige persoonlijkheid en het zelf .....	48
	Projecties .....	49
	Neurosen .....	50
<b>6</b>	<b>De middenpassage .....</b>	<b>51</b>
6.1	De middenpassage .....	51
	De aankondiging van de middenpassage .....	51
6.2	De middenpassage bereizen .....	52
	De macht van het ego relativeren en je schaduw toelaten .....	52
	Projecties loslaten .....	54
	Luisteren naar je innerlijke stem .....	54
	Negatieve emoties beleven .....	55
	Vergeten talenten en passies hervinden .....	55
	Neergang en eindigheid toelaten .....	56
6.3	Leven na de middenpassage .....	56
	Je eigen weg gaan .....	56
<b>7</b>	<b>De onderzoeksvraag opnieuw bekeken .....</b>	<b>58</b>
7.1	De vraagstelling .....	58
7.2	Tussentijdse beschouwingen .....	58
	Wat valt er te zeggen over de modellen van de levensfasen? .....	58
	Wanneer kan een crisis verwacht worden? .....	59
	Over enkele centrale concepten .....	61
7.3	De beantwoording van de vraagstelling .....	63
	Hoe duiden McAdams en Hollis crisisperiodes in een mensenleven? .....	63
	Wat is crisis? .....	63
	Hoe komt het tot een crisisperiode? .....	64

Welke oplossingsstrategieën beschrijven McAdams en Hollis? .....	65
Wat kun je doen tijdens een crisisperiode? .....	65
In hoeverre vormen de theorieën van McAdams en Jung een aanvulling op elkaar? .....	66
Mensbeeld, maakbaarheid en eindigheid .....	66
Hoe heftig is zo'n crisisperiode?.....	68
Wanneer word je jezelf? .....	69
Wat heb je aan een crisisperiode? .....	69
Metaforen .....	70
Taalgebruik .....	71
Het gebruik van taal .....	71
Kun je hulp krijgen?.....	72
Humanistiek en geestelijke begeleiding .....	73
7.4 Tot besluit .....	74
<b>Literatuur.....</b>	<b>77</b>
<b>Bijlage 1 – Het levensverhaalinterview</b>	<b>78</b>
<b>Bijlage 2 – De evolutie van het zelf</b>	<b>79</b>





## Voorwoord

Het schrijven van een scriptie is, voor mij althans, een lange en soms moeizame weg die beelden oproept van een reis door het woud. Ik ging op pad met een globaal gevoel van de richting die ik op wilde en verwachtingen over prachtige vergezichten die ik op mijn reis zou zien. Al snel belandde ik echter in een woud. Een mooi woud, daar niet van, maar toch: een woud waar ik door die vele mooie bomen al snel het bos niet meer zag, laat staan wijdse vergezichten. Maar ik wilde te voet door het woud, omdat dat toch wel voelde als de reis die ik moest maken en de weg naar het doel dat ik wilde bereiken.

Ik was alert op mijn neiging om te veel bagage te pakken en met de woorden ‘travel light’ in het achterhoofd ging ik op pad, maar die woorden werden gemakkelijk overstemd door het vele interessants dat ik onderweg tegenkwam. Geregeld beseftte ik dat ik mijn bagage moest reorganiseren en dingen moest achterlaten om de reis te kunnen volbrengen.

Het volgen van mijn pad ging niet vanzelf. Door de vele bochten in de weg raakte ik geregeld mijn gevoel voor richting kwijt. Ik dwaalde over donkere zijpaadjes en moest mezelf keer op keer terug op het juiste pad zien te krijgen. Soms moest ik op mijn schreden terugkeren en me heroriënteren op mijn bestemming. Soms verbleef ik maandenlang op dezelfde plek in het woud, bezig met andere dingen in mijn leven dan het volgen van dit pad.

Toch hervatte ik telkens weer mijn tocht. Ik hoopte af en toe een open plek in het woud te bereiken, een plaats waar nieuw inzicht kan ontstaan en opnieuw richting bepaald kan worden. Gelukkig waren die open plekken er ook en dan merkte ik dat, ondanks de omtrekkende bewegingen die ik gemaakt had, ik toch weer een stuk opgeschoten was. Hoeveel ik dwaalde, toch naderde ik langzaam maar zeker mijn doel en dat gaf moed.

Mijn reis heeft misschien langer geduurd dan nodig was. Ik liet me verleiden door mijn neiging om het alleen te willen doen en ik had misschien meer gezelschap moeten zoeken: van andere reizigers op hun eigen tocht of van mijn gids, die ervaren was in het begeleiden van mensen op hun eigen dwaaltochten. Hij heeft mij mijn eigen weg laten zoeken en was er wanneer ik het echt niet meer wist. Dank daarvoor, Ton.

Wie er altijd was, in weer en wind, dat was Thomas. Hij moest zich soms voegen naar mijn pad en meestal deed hij dat lichtvoetig. Zijn gezelschap, steun en bemoediging hebben mij gedragen gedurende mijn tocht.

Nu nader ik mijn bestemming: het woud wordt minder dicht en ik vang glimpen op van een nieuw land. Ik ben benieuwd waar mijn reis door het woud me gebracht heeft en over welke paden ik mijn tocht zal vervolgen.

Esther Wierda  
Utrecht, oktober 2009



## Inleiding

### Keuze voor het onderwerp

In de loop van de jaren dat ik aan de UvH verbleef ben ik er achter gekomen dat bepaalde onderwerpen die in de lesstof aan bod kwamen steeds weer grote interesse bij mij wekten. Het gaat hierbij om de onderwerpen crisisperioden in een mensenleven, narrativiteit (het leven als verhaal) en het gedachtegoed van Carl Gustav Jung. In mijn afstudeerscriptie wil ik graag deze onderwerpen met elkaar verbinden.

Ik heb grote interesse voor perioden van crisis in een mensenleven. In mijn eigen leven is nog geen sprake geweest van het soort crisis dat in deze scriptie centraal staat, maar ik ben geboeid door de verhalen van mensen die zulke perioden wel uit eigen ervaring kennen. Ik heb het gevoel dat in crisisperioden wezenlijke dingen gebeuren, dat wezenlijke thema's zichzelf dan op de voorgrond stellen en mensen zichzelf wezenlijke vragen stellen.

Ik gebruik het begrip *crisisperiode* en niet het begrip *crisis*. Dat laatste heeft voor mij de betekenis van een korte, heftige ervaring en het sluit daarmee crisiservaringen uit die meer 'sluipend' of langgerekt zijn. Het begrip *crisisperiode* heeft voor mij een ruimere betekenis, die zowel korte, heftige crises omvat als langere perioden van een soms maar vaag gevoeld, maar diep ongenoegen.

Crisisperioden die mijn grootste interesse hebben zijn die, die verbonden zijn aan bepaalde 'levensovergangen', bijvoorbeeld de zogenaamde 'quarterlifecrisis' die zich rond het dertigste levensjaar kan manifesteren en de zogenaamde 'midlifecrisis' die zich zo'n tien à vijftien jaar later kan aandienen. In deze perioden in een mensenleven zijn mensen volgens mij bijzonder 'gevoelig' voor wezenlijke levensvragen, zoals 'wie ben ik?', 'waar ben ik op mijn levenspad?' en 'waar wil ik heen?'. Maar ook meer 'situatiegebonden' crises als bijvoorbeeld een burnout of ten gevolge van het verlies van een geliefd iemand stellen deze vragen op de voorgrond. Voor mij geven zowel de narratieve psychologie als de Jungiaanse psychologie aanknopingspunten om met deze levensvragen in crisisperioden om te gaan.

Ik voel me aangetrokken tot theorieën rondom narrativiteit en de gedachte dat mensen samenhang en betekenis geven aan hun leven door middel van het vertellen van een levensverhaal. Ik herken in mijn eigen leven het grote belang van het woorden geven aan wat er in me omgaat en het samenstellen van een verhaal waarin ervaringen, gedachten en gevoelens tot een voor mij logisch geheel worden samengesmeed. Ik heb het vermoeden dat niet alleen ik maar ook anderen door middel van het vormen van een levensverhaal betekenis geven aan wat hen overkomt en wie ze zijn. Het boek 'The stories we live by' van D.P. McAdams dat een uitwerking van deze narratieve visie bevat, wilde ik bestuderen in het kader van mijn scriptie. Door McAdams worden crisisperioden benaderd vanuit de gedachte dat op een bepaald moment blijkt dat het gevormde levensverhaal niet afdoende is en dat het levensverhaal in meer of mindere mate herschreven moet worden.

Een tweede stroming die me erg aanspreekt is die van de Jungiaanse psychologie (het werk van C.G. Jung en de auteurs die op zijn werk voortbouwen). Jungs visie op de menselijke psyche waarin een scheiding bestaat tussen het bewuste en het onbewuste, tussen het gezicht dat we aan de buitenwereld laten zien en wat we gaan verwarren met ons 'echte zelf' en diepere lagen in onszelf die minder aanwezig mogen zijn, vind ik intrigerend. Volgens hem is het uiteindelijke doel van mensen zichzelf zo volledig mogelijk te ontwikkelen, een idee waar ik me thuis bij voel. Vooral zijn concept van de schaduw intrigeert me: datgene dat verdrongen is, dat er niet mag zijn, maar dat vanuit de diepte toch om aandacht vraagt en zich hoe dan ook doet kennen. Vanuit het Jungiaanse gedachtegoed is een crisisperiode een uiting van te grote onbalans tussen het bewuste en het onbewuste en is de oplossing gelegen in het aan het licht laten komen van wat in het duister werd weggedrukt.

De thematiek van de crisisperiode en narratieve en Jungiaanse invalshoeken om hier naar te kijken wil ik in mijn scriptie uitwerken. Ik vermoed dat beide invalshoeken waardevolle handvatten bieden om om te gaan met crisisperioden in een mensenleven, of het nou je eigen leven is, dat van een naaste of dat van iemand die vanuit je professeie begeleidt. Ik vermoed dat beide invalshoeken elkaar kunnen aanvullen. Dat is de veronderstelling die ik in deze scriptie aan een onderzoek wil onderwerpen.

## **Relevantie voor humanistici**

Humanistiek als multi- en interdisciplinaire beroepsopleiding put uit de filosofie, psychologie, pedagogie, sociologie, religie- en cultuurwetenschappen, sociaal-politieke theorie en wetenschapstheorie en methodologie en bovendien ‘vormen humanistische tradities en waarden een belangrijke inspiratiebron’. (Onderwijsgids 2009, p.10) Eén van twee zwaartepunten van de humanistiek is het thema zingeving, waarin vragen centraal staan als ‘wat is de zin van het leven?’ en ‘overkomt het mij of kan ik zelf mee de richting bepalen?’. (ibid., p.10) Het onderzoeksprogramma van de Universiteit voor Humanistiek richt zich onder andere op persoonlijke bestaansvragen en beoogt het multi- en interdisciplinaire karakter van de humanistiek verder te ontwikkelen. (ibid., p.14) In dat kader plaats ik deze scriptie, waarin auteurs uit twee stromingen binnen de psychologie nader worden bestudeerd ten aanzien van hun visie op crisisperioden in een mensenleven. Met deze scriptie poog ik een bijdrage te leveren aan kennis van humanistici op dit terrein. Deze scriptie is in het onderzoeksprogramma van de Universiteit voor Humanistiek het best te plaatsen binnen het onderzoeksthema geestelijke begeleiding. Hierin staat de existentiële zingeving door mensen in hun dagelijks leven centraal: ‘het zoeken naar en deels ook vinden van antwoorden op levensvragen zoals: Wie ben ik? Met wie of wat voel ik mij verbonden? Hoe kan ik goed leven?’ (Onderzoeksprogramma 2007, p.14)

De beroepsperspectieven voor humanistici zijn zeer divers: humanistici zijn werkzaam in geestelijke begeleiding en humanistisch raadswerk, onderwijs en vorming, coaching en advies in organisaties en wetenschappelijk onderzoek. (Onderwijsgids 2009, p.11) De Universiteit voor Humanistiek heeft tot doel humanistici op te leiden om te gaan werken met individuen, groepen en organisaties die zoeken naar mogelijkheden voor een zinvol en menswaardig bestaan. Humanistici kunnen in dat werk in aanraking komen met mensen die te kampen hebben met crisisperioden in hun leven. Ik denk dat crisisperioden in meer of mindere mate in ieder mensenleven voorkomen en van invloed zijn op iemands zinbeleving. Humanistici in vele werkvelden, maar met name in het werkveld van de geestelijke begeleiding, kunnen te maken krijgen met cliënten in crisisperioden in hun leven. Crisisperioden kunnen vanuit vele verschillende perspectieven benaderd worden. Met deze scriptie beoog ik bij te dragen aan de kennis van humanistici over de twee onderzochte perspectieven op crisiservaringen.

## **Onderzoeksvraag**

De vraagstelling waar ik mijn scriptieproces mee begon luidt:

Op welke wijze duiden D.P. McAdams als vertegenwoordiger van de narratieve visie en C.G. Jung en wat sindsdien als Jungiaanse stroming in de psychologie is uitgegroeid crisisperioden in een mensenleven en welke oplossingsstrategieën komen hieruit voort?

Deelvragen die ik hierbij wilde onderzoeken zijn:

Hoe worden crisisperioden geduid in de theorie van McAdams over de persoonlijke mythe, met name in samenhang met het idee van de noodzaak van het herschrijven hiervan?

Hoe worden crisisperioden geduid in het Jungiaanse gedachte goed, met name in samenhang met het concept van de schaduw en de individuatie?

In hoeverre vormen de theorieën van McAdams en Jung een aanvulling op elkaar?

Gaandeweg het scriptieproces ben ik op een aantal problemen gestuit bij het onderzoeken van deze vraagstelling.

Het is wat naïef gebleken om in mijn vraagstelling de brede aanduiding ‘C.G. Jung en wat sindsdien als Jungiaanse stroming in de psychologie is uitgegroeid’ op te nemen. Dit bleek een veel te grote hoeveelheid literatuur te zijn om mijn weg in te vinden. Daarom heb ik gaandeweg bepaald dat ik mij

zou richten op de theorie van de Jungiaanse analist James Hollis die een boeiend werk heeft geschreven over de 'midlifecrisis' vanuit Jungiaans perspectief.

Ook de narratieve psychologie kent vele auteurs en mijn interesse ging uit naar het werk van Dan McAdams. Ook hier werd het al snel duidelijk dat het iets gecompliceerder was dan ik aanvankelijk dacht. Ik ontdekte bij bestudering van zijn werk namelijk dat hij wat betreft de bronnen waar hij uit put meer gemeenschappelijk heeft met de Jungiaanse psychologie dan ik aanvankelijk wist. De 'tegenstelling' en daarmee het spanningsveld en de aanvullende werking die ik wilde onderzoeken tussen de theorieën van McAdams en Jung / Hollis kwam daarmee in een ander licht te staan.

Het derde probleem met mijn oorspronkelijke vraagstelling betreft het begrip 'crisis'. Aanvankelijk heb ik bij het formuleren van mijn onderzoeksvraag geen specifieke keus gemaakt voor bepaald soort crisis (zoals bijvoorbeeld de quarterlifecrisis, de midlifecrisis, burnout, etc.). In de loop van het proces van het schrijven van deze scriptie bleek deze brede aanpak problematisch te zijn, omdat mijn onderzoeksgebied dusdanig groot werd dat ik niet meer in staat was de relevante literatuur te overzien of recht te doen aan de veelheid van theorievorming. Daarom heb ik er voor gekozen me meer te beperken tot één vorm van crisis, namelijk de midlifecrisis.

## **De bestudeerde literatuur**

Deze scriptie is het verslag van een literatuuronderzoek. Centraal staan de werken *'The stories we live by: Personal Myths and the Making of the Self'* van Dan P. McAdams en *'The Middle Passage: From Misery to Meaning in Midlife'* van James Hollis. Ook heb ik een aantal werken geraadpleegd die een inleiding geven op de narratieve psychologie en de Jungiaanse psychologie. Om de link naar humanistiek en met name de praktijk van de geestelijke begeleiding te leggen heb ik onder andere gebruik gemaakt van J.P. van Praag's *'Grondslagen van humanisme'* en het boek *'Echte woorden: authenticiteit in de geestelijke begeleiding'* van Ton Jorna.

Tijdens mijn studie en in het voortraject van deze scriptie heb ik een aantal boeken gelezen die een ik in deze scriptie had willen verwerken. Niet alles heeft een plek in deze scriptie kunnen krijgen. Daar waar ik bepaalde literatuur kan aanbevelen heb ik verwijzingen opgenomen. Het was mijn voornemen treffende passages uit de autobiografieën van Carl Gustav Jung (*Herinneringen, dromen, gedachten*) en van Karen Armstrong (*De wenteltrap*) in deze scriptie op te nemen als illustratie van de beschreven theorieën. Helaas ontbrak mij de tijd daarvoor. Ik kan deze beide biografieën van harte aanbevelen aan hen die meer willen lezen over hoe de thematiek van deze scriptie in een mensenleven kan spelen.

## **Introductie van de onderzochte auteurs**

In deze scriptie worden de visies van drie auteurs nader onderzocht, namelijk die van Dan P. McAdams, Carl. G. Jung en James Hollis.

Dan P. McAdams behaalde in 1979 zijn Ph.D. in de persoonlijkheids- en ontwikkelingspsychologie aan Harvard University. Hij heeft een groot aantal publicaties op zijn naam staan en een aantal academische posities bekleed. Momenteel is hij professor in de klinische psychologie en persoonlijkheidspsychologie aan Northwestern University te Evanston, Illinois in de Verenigde Staten en directeur van het aan deze universiteit verbonden Foley Center for the Study of Lives. Zijn onderzoek richt zich op onderwerpen als identiteit en zelf, intimiteit, generativiteit en de rol van levensverhalen in de persoonlijkheids- en ontwikkelingspsychologie.

Carl Gustav Jung (1875-1961) kan omschreven worden als 'medicus, psychiater, hoogleraar, wetenschapsman, auteur, sociaal criticus, huisvader en burger, maar hij was in de allereerste plaats een onvermoeibaar onderzoeker van de psyche, d.w.z. hij was psycholoog'. (Hall & Nordby 2004, p.28) Hij studeerde medicijnen aan de Universiteit van Bazel in Zwitserland, ging daarna in Zürich werken als psychiater en promoveerde in 1902. Zijn theoretisch werk is nauw verbonden met zijn ervaringen als praktiserend psychiater. De analytische psychologie (ook wel Jungiaanse psychologie) is gebaseerd op een geheel eigen zienswijze op de structuur en ontwikkeling van de menselijke psyche (voor meer uitleg hiervan, zie hoofdstuk vijf). Jungs werk bestrijkt een groot aantal onderwerpen, van persoonlijkheidspsychologie tot mythologie, religie, alchemie, sociale verschijnselen en occulte onderwerpen. Vandaag de dag leeft Jungs werk voort als psychoanalytische discipline.

James Hollis is auteur en Jungiaans analist met een praktijk in Houston, Texas. Hij behaalde in 1967 zijn Ph.D. aan Drew Univeristy te Madison, New Jersey in de Verenigde Staten. Na een carrière aan diverse universiteiten heeft hij zich aan het Jung Instituut in Zürich omgeschoold tot Jungiaans analist en is hij een praktijk begonnen. Hij heeft dertien boeken geschreven en vele lezingen gegeven over mythe, religie en Jungiaanse psychologie.

In de hoofdstukken twee tot en met zes worden hun verschillende visies uitgewerkt en in hoofdstuk zeven wordt de vergelijking opgemaakt.

## **Opbouw**

Voor de beantwoording van mijn onderzoeksvraag doorloop ik een aantal stappen. Allereerst verken ik in het eerste hoofdstuk het begrip crisis iets verder en geef ik een nadere bepaling van hoe dit begrip in deze scriptie behandeld wordt. In hoofdstuk twee ga ik dieper in op de kenmerken van de narratieve psychologie. In het volgende hoofdstuk bespreek ik de visie van McAdams op de ontwikkeling van de persoonlijke mythe en hoe McAdams de crisisperiode halverwege het leven duidt vanuit dit perspectief. Hoofdstuk vier handelt over de handreikingen die McAdams geeft om met je persoonlijke mythe te werken. Daarna volgt een hoofdstuk waarin de Jungiaanse visie op de persoonlijkheid wordt besproken evenals de middenpassage: de Jungiaanse duiding van de crisisperiode halverwege een mensenleven. In hoofdstuk zes staan de adviezen van Hollis centraal ten aanzien van het doorkomen van de crisisperiode van de middenpassage. Tot slot wordt in hoofdstuk zeven de relatie gelegd tussen beide besproken visies en wat dit betekent voor het omgaan met crisisperioden in een mensenleven. Hiermee wordt mijn onderzoeksvraag beantwoord.

# 1 Eerste verkenning van het begrip ‘crisis’

## 1.1 Over wat voor crises gaat deze scriptie eigenlijk?

Het centrale begrip in deze scriptie is het begrip *crisis*. Dit is een lastig begrip dat in veel verschillende contexten gebruikt wordt, denk bijvoorbeeld aan de economische of politieke context. Eén van die contexten is de psychologie. Maar ook in de psychologie is een crisis een verzamelbegrip, namelijk voor psychologische reacties op acute innerlijke en externe moeilijkheden. (Cullberg 1980, p.12) Het is dus nodig het begrip *crisis* dat in deze scriptie centraal staat eerst nader te omschrijven.

### *Visies op crises*

Allereerst is het belangrijk te onderkennen dat het niet mogelijk is om een lijst op te stellen van situaties, omstandigheden of gebeurtenissen die al dan niet tot een crisis leiden. Mensen reageren verschillend op ervaringen en het valt niet objectief te bepalen welke ervaringen in een mensenleven per definitie tot een crisis leiden en welke per definitie niet. De persoonlijke beleving van ervaringen is van belang bij het al dan niet ontstaan van een crisis en dit persoonlijke moet dus een plek krijgen in de omschrijving van een crisis. Hieronder geef ik een korte beschrijving van enkele gedachten over crises.

Je kunt crisis kun je opvatten als *een gebrek aan adequate reactiewijzen*, zoals Johan Cullberg omschrijft:

‘Men kan zeggen dat iemand zich in een psychische crisistoestand bevindt wanneer hij in een zodanige levenssituatie verkeert, dat vroegere ervaringen en aangeleerde reactiewijzen niet voldoende zijn om de actuele situatie te begrijpen en psychisch te bedwingen.’ (ibid., p.16)

Een crisis volgens deze omschrijving is het ontbreken van adequate manieren van reageren op een levenssituatie. Deze omschrijving is in mijn ogen erg gericht op het al dan niet beschikken over concrete handlungsmogelijkheden in en het kunnen duiden en controleren van levenssituaties. Uit deze formulering spreekt voor mij een rationele en ‘actieve’ benadering van crises. Crises die voortkomen uit situaties die niet ‘logisch’ te begrijpen zijn (bijvoorbeeld het getroffen worden door een ernstige ziekte of ongeluk) of situaties waarin weinig te ‘doen’ of te ‘sturen’ is (bijvoorbeeld het verlies van een geliefde of ouder worden) lijken niet helemaal bij deze omschrijving te passen. Het is vruchtbaar om een crisis niet te beschouwen als een afgebakende gebeurtenis, maar als een *proces*. Zo zegt Brandon dat je een crisis kunt zien als een *overgangperiode* in een mensenleven waarin de kans op groei bestaat, maar ook het risico van beschadigd raken. Murgatroyd en Woolfe vatten Brandons visie op crisis als proces als volgt samen:

‘it’s a process of responding to circumstances which can result either in an improvement in the way a person feels about himself [...] or a failure of nerve resulting in the individual feeling worthless, unable to cope and vulnerable. This process is a crisis so long as the risk of failing in the way described here is present.’ (Murgatroyd & Woolfe 1982, p.9)

Dit gevoel van kunnen winnen of verliezen is volgens hen kenmerkend voor gebeurtenissen die de potentie van een crisis in zich dragen. Deze omschrijving van crises betreft de ‘vorm’ en laat de ‘inhoud’ buiten beschouwing: wat de inhoud van iemands persoonlijke crisis is, is om het even (ieder kan individueel bepalen wat hij of zij als crisis ervaart), het is het proces dat iemand doormaakt waar theorievorming over kan plaatsvinden. Dit spreekt mij erg aan en dergelijke inzichten bieden denk ik waardevolle handvatten voor humanistici of anderen die met cliënten in crisis werken.

Een andere visie op crisis is bijvoorbeeld die van W.I. Thomas. Hij is van mening dat een crisis een *catalysator* is die oude gewoonten verstoort en het potentieel oproept om nieuwe gewoonten te creëren. Crisis zou de positieve tegenhanger van stress zijn:

‘Unlike stress, which invokes tension and anxiety, crisis is seen as bringing forward a challenge to test the efficacy of existing coping mechanisms and to discover new and more effective ones, thus leading to the possibility of improved mental health.’ (ibid., p.11)

Een fundamenteel kenmerk van psychologische processen en menselijk handelen is *homeostase*, wat in psychologische zin kortweg de behoefte aan het vermijden van oncomfortabele extreme situaties inhoudt. Een crisis is in deze context ‘an upset to a stable position of equilibrium leading to subsequent attempts to achieve a new position of balance’. (ibid., p.11) Wanneer aan een constante situatie een nieuw element wordt toegevoegd, ontstaat onbalans en het verlangen de balans te herstellen. Het feit dat een nieuwe evenwichtige situatie per definitie anders is dan het oude evenwicht is wat een crisis het potentieel tot groei geeft. (ibid., p.11) Deze omschrijving roept een beeldende weergave van crisis op: iets dat in balans en in rust is – bijvoorbeeld een ouderwetse weegschaal – waar iets aan toegevoegd wordt waardoor de balans verstoord raakt en het geheel in beweging komt, en het weer tot rust komen van het geheel in een nieuwe positie van balans: anders dan voor de verstoring, maar niettemin in rust. Dat je dit nieuwe evenwicht groei of vooruitgang noemt, valt denk ik niet zo maar te zeggen, wat blijkt uit de volgende omschrijving van crisis.

Crises zijn misschien wel niet te vermijden in een mensenleven. Cullberg stelt zelfs dat ‘ons leven bestaat uit een lange reeks psychische crises’. (Cullberg 1980, p.9) Hij ziet crises als *mogelijkheid tot groei*. Het is een lastige vraag of het doormaken van crises een voorwaarde is voor groei. Want wat zegt dat over mensen die geen crises ervaren in hun leven? En wat zegt dat over mensen die een crisis meemaken maar daar gebroken uit komen? Want dat risico bestaat, meent ook Cullberg:

‘De psychische crisis is dus een pijnlijke ervaring. Deze kan erin uitmonden dat men is gegroeid en zowel meer van de eigen realistische vermogens als van de eigen beperkingen begrepen en ervaren heeft. De crisis kan ook uitmonden in bitterheid en het gevoel dat men overal buiten staat. Het woord groei is dan niet op zijn plaats, men kan dan beter spreken van verschrompeld en weggekwijnd zijn.’ (ibid., p.126)

Toch moeten crises volgens Cullberg niet gezien worden als ongewenste ontwrichtingen van het leven. Hij meent namelijk dat crises een voorwaarde zijn voor menselijke ontwikkeling en rijping, waaraan hij niet alleen maar ‘positieve’ kwaliteiten verbindt, maar ook ‘negatieve’:

‘Met rijping hoeft men niet per se grotere kracht, weerstand en vermogen om van het leven te genieten te bedoelen, maar eerder grotere kennis van en *inzicht* in de feiten van het leven en in de eigen reserves en beperkingen en die van anderen.’ (ibid., p.120)

Voor Cullberg is het toegenomen inzicht in het leven, inclusief de ‘negatieve’ kanten van het leven een aspect van ontwikkeling en zo bezien draagt het doormaken van een crisis daar aan bij. Het is verleidelijk om groei en ontwikkeling alleen maar te duiden in positieve termen: je wordt groter, sterker, slimmer, etc. Maar ook de ontwikkeling van op het eerste gezicht ‘negatieve’ dingen kan volgens mij bijdragen aan groei, zoals bijvoorbeeld de ervaring van verdriet tot de ontwikkeling van je vermogen tot compassie met anderen kan leiden. Hier duidt Cullberg denk ik op met zijn begrip ‘rijping’.

De vraag of er ontwikkeling en zelfkennis mogelijk is zonder crises is interessant, maar kan ik helaas niet binnen het kader van deze scriptie nader onderzoeken. Persoonlijk denk ik dat de constatering dat mensen *kunnen* groeien van een crisis niet wil zeggen dat crises *noodzakelijk* zijn om te kunnen groeien. Wie kent niet de neiging om tegen iemand in een crisis te zeggen dat hij of zij er vast sterker uit naar voren komt? Daar heeft de betreffende persoon echter niets aan. Midden in de crisis is er geen zicht op wat er ‘na de crisis’ zal zijn, alleen het ‘nu’ van de crisis is er. En bovendien: die wijze les die volgens anderen door de crisis geleerd zal worden had hij of zij misschien ook wel kunnen leren zónder crisis. Toch denk ik, puur gebaseerd op ervaring of ‘intuïtie’ dat een crisis een grote potentie tot groei in zich draagt. Het kan bemoedigend zijn voor mensen in een crisis om te ‘weten’ dat groei een mogelijke uitkomst is. Het is alleen helaas geen zekerheid. Wel kan stagnatie een onderdeel zijn van een groeiproces, zoals een rups om een vlinder te worden eerst een tijd als pop in een cocon moet zitten.



## *Ontwikkelings- en levenscrises*

In de algemene psychologische literatuur over crises wordt vaak een onderscheid gemaakt tussen twee soorten crises, de *traumatische crisis* en de *ontwikkelingscrisis* of *levenscrisis*. Deze namen verwijzen naar de verschillende oorzaken van crises, al zijn die in de praktijk vaak met elkaar verweven.

Cullberg legt uit dat *traumatische crises* hun oorzaak hebben in ‘plotselinge en onverwachte ernstige externe gebeurtenissen [...] die een bedreiging vormen voor iemands fysieke existentie, zijn sociale identiteit en zekerheid of zijn fundamentele mogelijkheden tot bevrediging in het bestaan’, zoals de dood van een naaste of ontslag. (ibid., p.16) *Ontwikkelingscrises* of *levenscrises* kunnen volgens hem ‘uitgelokt worden door externe gebeurtenissen die eigenlijk tot het gewone leven behoren, maar die in sommige afzonderlijke gevallen toch overmachtig worden’ (ibid., p.17) zoals kinderen krijgen of pensionering. Mijn voorkeur gaat uit naar de term *levenscrises* gebruiken, omdat deze term resonanceert met de modellen over levensfasen, waarover ik later meer zal schrijven. Het is wel zo dat levenscrises kunnen volgen op een *uitlokkende gebeurtenis* (de zogenaamde *trigger*), maar deze traumatische gebeurtenis is dan niet zozeer de oorzaak van de crisis als wel een catalysator voor het doorbreken van de crisis die er al langer aan zat te komen. Hoewel de scheiding tussen levenscrises en traumatische crises dus niet altijd even scherp te trekken, is het toch een onderscheid dat ik wil maken.

Ik zal het in deze scriptie niet hebben over traumatische crises, crises veroorzaakt door onverwachte, ernstige externe gebeurtenissen, maar over levenscrises. Mijn interesse gaat uit naar crisisperiodes in een mensenleven die niet direct gerelateerd zijn aan schokkende gebeurtenissen, maar die lijken samen te hangen met het leven zelf: crisisperiodes ten gevolge van de opeenvolging van levensfasen in de volwassen levensloop. Ik vind het fascinerend dat veel mensen op een bepaald punt in hun leven een crisis doormaken. Ik vermoed dat dit in veel gevallen te maken heeft met de overgang die gemaakt moet worden tussen twee levensfasen. Het bereiken van een symbolische leeftijd, het aanvangen van een nieuwe levensfase of het afsluiten van een levensfase, ik denk dat het behalen van dergelijke mijlpalen of het doormaken van perioden waarin zulk soort veranderingen hun beslag krijgen mensen tot bezinning op hun leven kan brengen. En wie zich bezint, kan tot de ontdekking komen dat er iets in zijn of haar leven niet is zoals het gewenst wordt, wat een grotere of kleinere crisisperiode kan inluiden.

Persoonlijk denk ik dat een crisisperiode, hoewel niet prettig wanneer je er een doormaakt, een bron van verandering en groei *kan* zijn. Een (milde) crisisperiode kan in mijn beleving soms nuttig zijn om stil te staan bij jezelf en je leven, iets waar je in de drukte van alledag nog wel eens aan voorbij kan gaan. Een crisis legt de focus dan vrij dwingend terug bij jezelf. En wie op een goede manier met een crisisperiode om gaat, kan daar als mens misschien wel door groeien.

Maar nu loop ik vooruit op de zaken. In deze scriptie ga ik namelijk twee visies op crises onderzoeken en bezien wat deze twee visies zeggen over de oorsprong van crises en de manier waarop je er mee om zou kunnen gaan. Het is echter belangrijk om mijn uitgangspunt ten aanzien van het centrale begrip van deze scriptie geëxpliciteerd te hebben, omdat het van invloed is op mijn verdere behandeling van de bestudeerde visies. Hoewel ik natuurlijk zo veel mogelijk met een open blik zal proberen te kijken, is alleen al de keus voor de twee visies op crises die ik zal bestuderen (visies uit de narratieve en Jungiaanse psychologie) ingegeven door mijn persoonlijke uitgangspunten ten aanzien van crises en het vermoeden dat deze visies mij iets te bieden hebben.

De connotatie van het begrip crisis is dat het iets acuuts, heftigs en korts betreft. Ik zal het in deze scriptie hebben over *crisisperiodes*, omdat ik niet alleen geïnteresseerd ben in kortdurende crises maar ook juist in de meer langdurige, sluipende vormen van crises. Niet iedereen maakt een crisis in de vorm van een kortdurend, heftig, diep dal door, wat niet wil zeggen dat deze mensen de thematiek uit deze scriptie niet zouden kunnen herkennen. Sommige mensen ervaren langere perioden van een vaag gevoel van onbehagen of ontevredenheid, waarin naar mijn mening dezelfde problematiek kan spelen als in de meer heftig beleefde kortdurende crises.

### *De ‘gemiddelde levensloop van de mens’*

Uit onderzoek is gebleken dat niet alleen onvrijwillige en onvoorspelbare gebeurtenissen tot een (traumatische) crisis kunnen leiden. (Murgatroyd & Woolfe 1982, p.10) Ook voorspelbare

gebeurtenissen (zoals bijvoorbeeld dertig, veertig of vijftig worden) en zelfs vrijwillige gebeurtenissen (zoals bijvoorbeeld kinderen krijgen) dragen de potentie in zich om de oorzaak van een crisis te zijn. In het psychoanalytisch onderzoek bestaat het begrip '*average expectable environment*' (het gemiddelde te verwachten milieu). Hiermee wordt aangeduid welke beproevingen je normaal gesproken kan verwachten tijdens de ontwikkeling van de persoonlijkheid: hieruit volgen ook de levenscrises waarvan verwacht kan worden dat alle mensen die in meer of mindere mate moeten doormaken. Hierbuiten vallen de onverwachte situaties in het leven, die kunnen leiden tot een traumatische crisis. (Cullberg 1980, p.128)

Over de beproevingen die je kunt verwachten tijdens de ontwikkeling van de persoonlijkheid is heel veel geschreven. De 'gemiddelde' levensloop van de mens is te benaderen vanuit verschillende perspectieven, zoals het biologische perspectief of het psychologische perspectief.

Dergelijke visies op de levensloop van de mens, psychologische stadia die de mens doormaakt en de bijbehorende potentiële crises, roepen vele kritische vragen op. Zo kun je je afvragen of deze visies geldig zijn voor alle mensen over de hele wereld en in alle tijden, of dat ze vooral van toepassing zijn op de moderne, westerse mens. Het gaat deze scriptie te boven om deze vragen goed te beantwoorden. Wanneer ik in deze scriptie verwijs naar theorieën over '*de levensloop van de mens*' pretendeer ik daarmee niet een universeel en eeuwig geldende levensloop te beschrijven. Ik wil deze theorieën gebruiken voor zover ze herkend worden door mensen hier en nu, de mensen waar humanistici mee te maken kunnen krijgen in hun dagelijks werk.

De auteurs die ik in deze scriptie bespreek hebben theorieën geformuleerd over levensfasen van volwassenen. Hoewel ik niet denk dat mensenlevens eenvoudigweg te reduceren zijn tot een opeenvolging van levensfasen en voorspelbare crisisperiodes op bepaalde leeftijden, denk ik wel dat dergelijke theorieën een zinnige bijdrage kunnen leveren aan het denken over crisisperiodes in mensenlevens. Ik denk dat, hoe uniek en verschillend individuele mensenlevens ook zijn, er toch in meer of mindere mate herkenning kan zijn van de patronen van levensfasen die ik in deze scriptie zal bespreken. De indeling in fasen en de koppeling van deze fasen aan leeftijden zie ik niet als bindend en beperkend, maar als een eerste aanknopingspunt voor verder onderzoek, dat wat mij betreft vooral pragmatisch toegepast moet worden voor zover het een zinnige bijdrage levert.

## **1.2 Nogmaals over mijn keuze voor het onderwerp**

Interessant is hoe ik als (aankomend) humanisticus gekozen heb voor het onderzoeken van het thema 'crisis' aan de hand van een narratieve en een psychoanalytische visie en geen visie uit de benadering van de humanistische psychologie. Het verschil tussen de humanistische en psychoanalytische benadering is dat de eerste grote waarde hecht aan 'agency', dat wil zeggen ons vermogen om effectief actie te ondernemen in de wereld om ons heen, terwijl de tweede grote waarde hecht aan onbewuste dynamieken. (Crossley 2000, p.8) Wanneer ik bij mezelf te rade ga hoe ik mij tot deze beide stromingen verhoudt, kan ik daar geen stellig antwoord op formuleren. Een deel van mij gelooft in (en heeft het ook nodig om te geloven in) het vermogen van mensen om een actieve en sturende houding aan te nemen in hun leven. Een ander deel van mij kan niet anders dan erkennen dat ik een grote invloed vermoed van onbewuste, innerlijke processen op ons bewuste denken, voelen en handelen. Misschien is het wel zo dat ik, na me jaren verdiept te hebben in het humanistische gedachtegoed, behoefte had aan een verdieping van mijn kennis van 'die andere stroming', waarin de kracht van het onbewuste een plaats heeft.

Misschien ook is het gemis van een vertegenwoordiger uit de stroming van de humanistische psychologie wel te verklaren uit mijn keuze voor een vertegenwoordiger uit de narratieve psychologie die onder de noemer van het sociaal-constructivisme geplaatst kan worden. (ibid., p.10) Deze benadering kenmerkt zich door de grote waarde die gehecht wordt aan de structuren en betekenisystemen waarin mensen leven, zoals taal. Tegelijkertijd onderscheidt de narratieve psychologie zich van deze stroming door de focus op de individuele beleving van ervaringen. (ibid., p.8) Met de visie op het actief vormgeven van je levensverhaal als middel tot zingeving voorziet de narratieve psychologie in mijn behoefte aan 'agency'.

De narratieve psychologie is een gerespecteerde tak van wetenschap, over het wetenschappelijk gehalte van de Jungiaanse psychologie echter kan gedebatteerd worden. Het werk van Jung is, net als andere persoonlijkheidstheorieën, geworteld in de klinische geneeskunde en gebaseerd op het nauwe

contact met patiënten en hun alledaagse problemen. Persoonlijkheidstheorieën zijn functioneel georiënteerd op de gewone emoties en conflicten van de hele mens in zijn normale omgeving. (Hall & Lindzey 1985, p.11-12) Ze maken geen gebruik van de methoden van de klassieke natuurwetenschappen waarin door middel van experimenten in een gecontroleerde omgeving geïsoleerde aspecten van een onderzoeksobject onderzocht op meetbare en statistisch relevante eigenschappen. (Crossley 2000, p.4-7) Het oorspronkelijke werk van Jung is bovendien zeer wijdloepig en hij heeft geen eenduidige, consistent gebruikte definities van zijn kernconcepten gedefinieerd. Hij heeft zelfs nooit een samenvatting van zijn gedachten willen schrijven. (Jung 1999, p.13) Jung benaderde theorievorming pragmatisch: een theorie is een punt van oriëntatie dat te allen tijde terzijde geschoven zou moeten kunnen worden. (Samuels 1985, p.11) Ondanks deze kritische kanttekeningen moet het werk van Jung niet afgeschreven worden in de wetenschap. Het werk van Jung heeft een enorme invloed gehad op het wetenschappelijk denken. Hall en Lindzey noemen Jungs persoonlijkheidstheorie 'one of the most remarkable achievements of modern thought' waarvan de originaliteit en gedurfdheid vrijwel ongeëvenaard is in de recente wetenschap: 'no one other than Freud has opened more conceptual windows into what Jung would have called "the soul of man".' (Hall & Lindzey 1985, p.138) Wat mij betreft is het werk van Jung zeker relevant voor humanistici om kennis van te nemen.

## 2 Narratieve psychologie

### 2.1 Identiteit als verhaal

‘Als je me wilt kennen, moet je mijn verhaal kennen, want mijn verhaal definieert wie ik ben.’ (McAdams 1993, p.11) Met deze woorden begint de Amerikaanse psycholoog Dan P. McAdams zijn boek *‘The stories we live by; the personal myth and the making of the self’*. Hij gaat zelfs nog verder: niet alleen anderen die mij willen kennen, moeten mijn verhaal kennen, maar ook ikzelf moet mijn verhaal kennen, wil ik weten wie ik ben. Met deze stellingname is McAdams een representant van de stroming van de narratieve psychologie. Narratieve psychologie is een stroming binnen de psychologie die zich bezig houdt met de verhalende aard van het menselijk gedrag, dat wil zeggen: hoe mensen omgaan met ervaringen door middel van het creëren van verhalen. Zo schrijft McAdams:

‘We are all tellers of tales. We each seek to provide our scattered and often confusing experiences with a sense of coherence by arranging the episodes of our lives into stories.’ (ibid., p.11)

Voordat ik begin met het weergeven van de ideeën die McAdams heeft over crisisperiodes in een mensenleven, zal ik eerst zijn theorie uitwerken.

### 2.2 De persoonlijke mythe

Identiteit wordt gevormd door het formuleren van een levensverhaal, stelt McAdams. (ibid., p.5) Hij noemt dit betekenisgevende levensverhaal de *persoonlijke mythe*. Een persoonlijke mythe is volgens McAdams:

‘a special kind of story that each of us naturally constructs to bring together the different parts of ourselves and our lives into a purposeful and convincing whole. Like all stories, the personal myth has a beginning, a middle and an end, defined according to the development of plot and character. [...] A personal myth is an act of imagination that is a patterned integration of our remembered past, perceived present, and anticipated future.’ (ibid., p.12)

De persoonlijke mythe wordt in de loop van het leven stilzwijgend, zelfs onbewust, samengesteld, verder ontwikkeld en continu herzien. Zo proberen we onze levenservaringen samenhang en zin te geven en te ontdekken wat waar en waardevol is in ons leven. De persoonlijke mythe die we construeren is een illustratie van die essentiële waarden en waarheden over onszelf. (ibid., p.11)

De keuze voor het begrip *persoonlijke mythe* verklaart McAdams door uit te leggen wat een mythe is: een heilig verhaal dat een fundamentele waarheid over het leven bevat en waarin door middel van archetypische symbolen en personages uitleg wordt gegeven aan de afkomst en bedoeling van de mensheid. (ibid., p.34) Zoals een mythe een verhaal is dat grote betekenis heeft voor een bepaalde cultuur, zo is een persoonlijke mythe van groot belang voor een individu:

‘A personal myth delineates an identity, illuminating the values of an individual life. The personal myth is not a legend or a fairy tale, but a sacred story that embodies personal truth.’ (ibid., p.34)

Een persoonlijke mythe is daarmee een drager van waarden en een persoonlijke waarheid. Dit is volgens McAdams van groot belang in de huidige tijd, waarin veel mensen niet meer geloven in universele waarden zoals die door religies of grote ideologieën worden uitgedragen. (ibid., p.34) Hij ziet het ontwerpen van een persoonlijke mythe dan ook niet als een vorm van narcisme waarin het zelf overdreven belangrijk wordt gemaakt, maar als een psychologische en sociale verantwoordelijkheid:

‘Because our world can no longer tell us who we are and how we should live, we must figure it out on our own.’ (ibid., p.35)

Volgens McAdams is het in het belang van de samenleving dat mensen een goedwerkende persoonlijke mythe construeren, omdat ze zich daarmee beter staande kunnen houden in de wereld en

een constructieve bijdrage aan de samenleving leveren. Over het belang van de persoonlijke mythe op individueel niveau gaat McAdams zover dat hij stelt dat mensen op hun sterfbed vrede kunnen hebben met het leven waarop ze terugkijken wanneer hun persoonlijke mythe, met al zijn tekortkomingen en beperkingen, een goed verhaal vormt. (ibid., p.14) Hierover meer in paragraaf 3.2.4 over einde en nalatenschap.

### 2.3 Identiteit en zelf

Voordat ik verder ga met de uitwerking van de ontwikkeling van de persoonlijke mythe, ga ik eerst kort in op de begrippen identiteit en zelf die McAdams in zijn boek gebruikt.

McAdams heeft het vooral over de *identiteit* en minder over het *zelf*. Hij gebruikt de termen 'self' en 'identity' als gescheiden concepten, maar soms lopen ze erg door elkaar. Dat maakt het lastig om ze echt te onderscheiden. Bovendien haalt McAdams in zijn bespreking van deze concepten een aantal auteurs aan, maar het is niet altijd duidelijk wat hij daarmee wil zeggen. Soms geeft hij expliciet weer wat hij bruikbaar of minder bruikbaar vindt aan de theorieën van anderen, maar vaker gaat zijn samenvatting van het betoog van de ander naadloos over in een verdere uitwerking van zijn eigen betoog, zonder dat hij duidelijk benoemt hoe hij zich verhoudt tot de aangehaalde theorie. Wanneer hij geen kanttekeningen plaatst bij de visie van een aangehaalde auteur, ga ik er daarom van uit dat hij de theorie opneemt als onderbouwing van zijn eigen theorie.

McAdams stelt onze identiteit gelijk aan ons levensverhaal. (ibid., p.5) Identiteit is volgens McAdams iets dat in de loop van het leven gevormd wordt. Hoewel we al in de jaren vanaf de geboorte beginnen met het verzamelen van bouwstenen, begint het werken aan de persoonlijke mythe pas in de late adolescentie. Daarvoor hebben we geen levensverhaal en geen identiteit, meent hij:

'It is not until age five or six that a human being has a relatively clear sense of what a story is. It is not until late adolescence or young adulthood that a human being typically begins to think of his or her own life in storied, mythic terms. Before adolescence, we have no life story. We have no identity. But this does not mean that we have to construct our identity in adolescence from nothing. Instead, we have been "collecting material" for the story since Day One, even though we don't remember Day One.' (ibid., p.40)

De ervaring van het zelf ('sense of self') ontstaat al veel eerder, in de eerste twee, drie jaar van een mensenleven. (ibid., p.45) Vanaf de jonge volwassenheid werken we aan onze identiteit, een taak die een leven lang kan duren. De identiteit is niet op een bepaald moment 'af', maar blijft voortdurend in ontwikkeling.

Het concept *zelf* gebruikt McAdams niet zozeer als zelfstandig concept maar vooral in combinaties als 'the social selves', 'possible selves' of 'the multiplicity of the self'.

Als mens heb je een aantal rollen in het leven, zoals ik bijvoorbeeld onder andere dochter, zus, vrouw, moeder, vriendin, werknemer en student ben. McAdams gebruikt hier het begrip 'social selves' voor en het is volgens hem de identiteit die deze vele verschillende 'selves' in een coherent en dynamisch geheel integreert. Je kunt de identiteit zien als het verhaal en de 'social selves' als de potentiële karakters in het verhaal. (ibid., p.117) McAdams stelt hier het zelf (NB: 'selves' in meervoud) dus gelijk aan de rollen die je speelt in het dagelijks leven.

McAdams noemt de theorie van sociaal psycholoog Hazel Markus, die stelt dat onze behoeften en angsten zichtbaar worden in 'possible selves': een goed gedefinieerd beeld dat iemand heeft van wat hij kan zijn, wil zijn of vreest te worden. McAdams herkent hierin potentiële imago's: karakters die al dan niet een rol in het verhaal mogen spelen, afhankelijk van hoe het leven zich ontwikkelt. (ibid., p.128)

De veelvormigheid van het zelf verwijst naar de tendens van de moderne tijd om de identiteit op te delen in vele verschillende rollen die toegepast kunnen worden in de vele gescheiden levenssferen van het moderne leven. (ibid., p.120) De publieke en private werelden blijven gescheiden en mensen erkennen dat ze uit meerdere 'selves' bestaan. (ibid., p.121) Deze 'multiplicity of the self' biedt mensen enerzijds de kans om vele rollen te spelen, maar anderzijds kunnen mensen ook tegen de beperkingen hiervan aanlopen: mensen zijn niet in staat een oneindig aantal rollen te spelen. Bovendien kan de enorme keuzevrijheid beangstigend zijn en iemand vele verschillende kanten op

trekken. (ibid., p.121) Uiteindelijk hebben we naast diversiteit ook eenheid nodig, stelt McAdams, iets waar de persoonlijke mythe een belangrijke rol bij kan spelen.

## 2.4 Maakbaarheid van het verhaal

In de bespreking van zijn concept 'mythmaker' gaat McAdams in op de maakbaarheid van de persoonlijke mythe. Hij haalt hierbij de Amerikaanse psycholoog Erik Erikson aan. Hoewel het niet duidelijk is waar Erikson eindigt en McAdams begint, lijkt het er op dat McAdams de gedachtegang van Erikson overneemt en er op voortbouwt. McAdams legt uit dat Erikson van mening is dat we door het selectief reconstrueren van ons verleden de status van schepper ('creator') bereiken. Erikson stelt:

'To be adult means among other things to see one's own life in continuous perspective, both in retrospect and prospect. By accepting some definition as to who he is, usually on the basis of a function in an economy, a place in the sequence of generations, and a status in the structure of society, the adult is able to selectively reconstruct his past in such a way that, step for step, it seems to have planned him, or better, he seems to have planned it.' (Erikson in McAdams 1993, p.91)

Met andere woorden: we kunnen onze levenservaringen niet altijd kiezen, maar we kunnen wel bepalen hoe we ze in een geheel organiseren op zo'n manier dat het ons een gevoel van grip op ons leven geeft. McAdams noemt dat het mythische plan dat we aan ons volwassen leven opleggen: we creëren een mythe die zin geeft aan ons leven. Door de mythe bepalen we wie we waren, zijn en zullen worden. (McAdams 1993, p.92) Zo vormen we onze identiteit:

'We create a self that is whole and purposeful because it is embedded in a coherent and meaningful story.' (ibid., p.91-92)

We creëren dus een verhaal en daarmee een zelf: volgens McAdams is onze identiteit daarmee maakbaar. Kanttekening die McAdams bij die maakbaarheid plaatst is wel dat we onze hulpbronnen ('resources') niet kunnen overstijgen, waarmee hij doelt op het feit dat niet iedereen hetzelfde aangereikt krijgt in het leven. (ibid., p.92) Iemand kan bijvoorbeeld beperkt worden door hoe de samenleving naar mannen en vrouwen kijkt, of door het milieu waarin hij of zij geboren is, maar met die beschikbare hulpbronnen maakt ieder een eigen verhaal.

## 2.5 De structuur van verhalen

McAdams zet in zijn boek uiteen hoe mensen hun persoonlijke mythe construeren. Hij beschrijft uit welke elementen verhalen in het algemeen zijn opgebouwd en hoe deze 'verhaalgrammatica' ook terug te zien is in de persoonlijke mythe.

Kinderen leren al jong hoe een verhaal in elkaar zit. Zo heeft elk verhaal een *setting*: een bepaling in plaats en tijd die de achtergrond vormt waartegen het verhaal zich afspeelt. De opening 'er was eens, in een land hier ver vandaan...' geeft bijvoorbeeld aan dat het verhaal zich in een setting afspeelt die heel anders is dan normaal. Een verhaal kent personages waarmee de toehoorder zich kan identificeren. Aan het begin van het verhaal leeft de hoofdpersoon in een evenwichtige situatie. Dan volgt een initiërende gebeurtenis, die de hoofdpersoon motiveert om in beweging te komen en een poging te wagen een bepaald doel te bereiken. Vervolgens wordt het intrige ingewikkelder. De daden van de hoofdpersoon hebben consequenties, die weer een reactie uitlokken. Vaak hebben meerdere personages in het verhaal conflicterende belangen. De spanning bouwt op en we ontwikkelen een verlangen naar een uiteindelijke oplossing. De afloop brengt ons terug naar het begin: een nieuw evenwicht, al is de hoofdpersoon veranderd. (ibid., p.25-26)

In het dagelijks leven maken mensen voortdurend gebruik van verhalen. Mensen vragen mij bijvoorbeeld regelmatig hoe het komt dat ik nog studeer en dan vertel ik over het pad dat ik gevolgd heb om te komen tot waar ik nu ben: wat ik vroeger wilde worden en waarom ik voor mijn eerste studie koos; hoe ik me ontwikkelde in die tijd en welk concreet beroep ik dacht te willen uitoefenen; hoe oud ik was toen ik ging werken; wat voor gevoel dat werk bij me opriep; het precieze moment van inzicht dat ik niet gelukkig was met mijn werk; hoe ik tot het besluit kwam een nieuwe studie te gaan

doen; hoe die studie me bevalt en hoe ik mijn verdere pad nu voor me zie. Een verhaal, waarin feiten, emoties, onverwachte gebeurtenissen en veranderende toekomstverwachtingen een logische plek krijgen, zodat het mij het gevoel geeft dat het pad dat ik gevolgd heb tot hier toe een 'goed pad' is geweest, zonder omwegen maar met ervaringen die nodig waren om te worden wie ik nu ben. Een samenhangend geheel met een voor mij bevredigende verklaring van het feit dat ik op mijn 32<sup>e</sup> nog studeer.

Kenmerkend voor een verhaal is dat niet alleen feiten maar ook betekenis overgedragen kan worden:

'Human beings are storytellers by nature. [...] The story is a natural package for organizing many different kinds of information. Storytelling appears to be a fundamental way of expressing ourselves and our worlds to others. [...] Stories are less about facts and more about meanings. In the subjective and embellished telling of the past, the past is constructed – history is made.' (ibid., p.27-28)

Het waarheidsgehalte van de geschiedenis die we zo creëren wordt niet alleen bepaald aan de hand van de bepaling de feiten goed zijn weergegeven, maar vooral aan de hand van narratieve criteria zoals geloofwaardigheid en coherentie. (ibid., p.28) Dit zijn de criteria waaraan we een goed verhaal afmeten, of het nu een fictief verhaal is of niet. Het gaat niet zozeer om de logische bewijzen en de analyses. Eerder gaat het om het verklaren van gebeurtenissen. (ibid., p.30)

Een verhaal bestaat uit een herkenbaar patroon van gebeurtenissen, dat *plot* wordt genoemd: de verwikkeling van een verhaal. Centraal in een plot is dat het gaat over de lastige situatie waarin de hoofdpersoon zich bevindt en diens pogingen tot oplossingen te komen. Een verhaal is een manier om ervaringen te organiseren, zowel de feiten als de interpretaties daarvan, de beweegredenen, oorzaken en gevolgen. (Crossley 2000, p.47) Op deze manier proberen mensen structuur aan te brengen in de stroom van gebeurtenissen, aangezien mensen het nodig hebben dat dingen samenhangen en 'kloppen', verbonden zijn met elkaar. (ibid., p.51)

## 2.6 Verhaal en crisis

Dat mensen een beleving van samenhang nodig hebben, wordt duidelijk op het moment dat die samenhang doorbroken wordt. Wanneer een element uit de keten breekt (bijvoorbeeld bij het verlies van een dierbare of het besef dat een bepaalde toekomstverwachting niet reëel is)

'the whole complex configuration of memories, associations, plans, hopes and fears shatters like shards of glass – and with it our sense of who we are and why we are here'. (Crossley 2000, p.56)

Niets 'klopt' meer, de vaste grond onder de voeten is weggefallen en de vaak als vanzelfsprekend aangenomen samenhang blijkt niet vanzelfsprekend te zijn. (ibid., p.56) Vragen als 'wie ben ik eigenlijk?' en 'waarom overkomt mij dit?' kunnen de kop op steken. Verwarrende levenservaringen kunnen in zo'n situatie door ze in een nieuwe verhaalvorm te gieten opnieuw van ordening, eenheid en betekenis worden voorzien en antwoord geven op deze moeilijke vragen. Verhalen zijn een manier om het leven vorm te geven en identiteit te ontwerpen. Verhalen vertellen niet alleen over gebeurtenissen in het verleden, maar ook over hoe mensen die gebeurtenissen begrijpen, welke betekenis ze er aan toekennen en hoe ze doorwerken naar de toekomst.

Verhalen hebben meerdere belangrijke functies volgens McAdams. Niet alleen vermaken ze ons en leren ze ons over het leven, over andere mensen, andere settings en andere ideeën, verhalen helpen ons onze gedachten te organiseren. Alleen al het vertellen van een verhaal waarin de eigen identiteit op een samenhangende manier wordt vormgegeven, is betekenisvol voor mensen en kan een ervaring van heling en groei zijn. (McAdams 1993, p.31-32) Veel therapieën zijn op deze gedachte gebaseerd: de ontwikkeling van een samenhangend levensverhaal is een belangrijk doel. (ibid., p.33) Zo haalt McAdams de psychoanalyticus Steven Marcus aan die schrijft:

'Human life is, ideally, a connected and coherent story, with all the details in explanatory place, and with everything (or as close to everything as is practically possible) accounted for, in its proper causal or other sequence. [...] illness amounts at least in part to suffering from an incoherent story of an inadequate narrative account of oneself.' (Marcus in McAdams 1993, p.33)

Tegen dit 'lijden aan een inadequaat verhaal' is het ontwikkelen van een goede persoonlijke mythe het medicijn, is de stelling van McAdams. Hij beschrijft in zijn boek hoe de persoonlijke mythe zich ontwikkelt. Zijn theorie omspannt het hele leven, van de vroege kindertijd waarin de grondtoon van het verhaal vorm krijgt tot de late volwassenheid waarin een bevredigend einde voor het verhaal wordt gezocht. Andere kenmerken en aspecten van een levensverhaal die hij benoemt zijn beelden, thema's, ideologische setting en strijdende personages. Elk van deze eigenschappen ontwikkelt zich volgens een eigen logica en elk staat tijdens een bepaalde fase in de levenscyclus centraal. McAdams benadrukt: ook al construeren we allen volgens dezelfde mechanismen ons levensverhaal, toch zijn al die levensverhalen stuk voor stuk uniek. (McAdams 1993, p.12)

McAdams geeft in zijn boek aan dat mensen in een bepaalde levensfase extra kans lopen op malaise, stagnatie en crisis: de midlifecrisis die vooral veel onder veertigers voorkomt. De verklaring die McAdams hiervoor geeft, is dat rond die leeftijd de gebreken die in de loop van het leven zijn ontstaan in de ontwikkelde persoonlijke mythe niet langer houdbaar zijn. Voordat ik echter dieper in ga op de relatie tussen de persoonlijke mythe en crisisperiodes, werk ik eerst McAdams' theorie over de ontwikkeling van de persoonlijke mythe verder uit.



### 3 De ontwikkeling van een persoonlijke mythe

McAdams werkt in zijn boek uit welke verschillende levensfasen een mens doormaakt en hoe in al die fasen aan specifieke aspecten van de persoonlijke mythe wordt gewerkt. Hij wijst een periode in het mensenleven aan, waarin conflicten in de persoonlijke mythe tot een crisis zouden kunnen leiden. Zijn theorie en zijn visie op crisis zet ik in dit hoofdstuk uiteen. Vooraf moet gezegd worden: de grenzen van de levensfasen zijn niet zo scherp te trekken als het noemen van leeftijden suggereert. De genoemde leeftijden moeten opgevat worden als ruwe indicaties.

#### 3.1 De pre-mythische fase – de basis voor de persoonlijke mythe

De jaren tot aan de adolescentie zijn volgens McAdams pre-mythisch: er is nog geen persoonlijke mythe, maar er worden wel al bouwstenen voor verzameld.

##### 3.1.1 De eerste levensjaren

In de eerste jaren van een mensenleven ontstaat de narratieve toon en wordt een verhaalvorm gekozen. De vroege jeugd geeft ook voeding aan de beelden en symboliek die in het latere leven beschikbaar zijn om de persoonlijke mythe te verbeelden.

##### *Narratieve toon*

In de eerste levensjaren wordt op een onbewust niveau een basis gelegd voor de persoonlijke mythe: de narratieve toon wordt bepaald. Baby's leren in hun eerste levensjaren of ze zich veilig kunnen binden aan belangrijke mensen in hun omgeving of niet. (McAdams 1993, p.40) Een veilige binding bevestigt een optimistische narratieve toon: de wereld is vertrouwenswaardig, voorspelbaar en goed en mensen kunnen slagen in wat ze proberen te doen. Onveilige binding legt de basis voor een meer pessimistische narratieve toon: mensen krijgen niet wat ze willen, de wereld is onvoorspelbaar en verhalen zijn gedoemd slecht af te lopen. (ibid., p.47)

De narratieve toon geeft een soort onbewuste, non-verbale basishouding weer die het kind aanneemt ten opzichte van zichzelf, anderen en de wereld en hoe deze drie zich tot elkaar verhouden. Het kind neemt in zich op wat het waarneemt over hoe mensen met elkaar omgaan en hoe ze dingen voor elkaar proberen te krijgen. Het kind leert ook meer over zijn eigen intenties en tot wat voor resultaten zijn pogingen om iets te bereiken leiden (ibid., p.47).

Narratieve toon is misschien wel het meest diepgaande kenmerk van een persoonlijke mythe van een volwassene. McAdams voegt toe dat dat hij niet van mening is dat het 'geloof in de wereld' in steen gebeiteld is. Grote gebeurtenissen en ontwikkelingen in het leven kunnen van invloed zijn op hoe we het leven of de wereld ervaren. (ibid., p.48) Maar in principe vormt narratieve toon de grondtoon van de persoonlijke mythe, een toon die een leven lang mee kan gaan.

##### *Verhaalvormen*

Zo uniek als de persoonlijke mythes van mensen zijn, toch zijn er 'genres' in persoonlijke mythes te onderscheiden, meent McAdams. Dit zijn algemene verhaalvormen zoals die ook in de literatuur bestaan: komedie, romance, tragedie en ironie. De eerste twee sluiten aan op een optimistische narratieve toon, de laatste twee bij een pessimistische. (McAdams 1993, p.50)

Een komedie is doordrongen van het geloof dat alles wel goed zal komen. Plots in deze verhaalvorm gaan over hoe mensen het geluk en stabiliteit in het leven vinden door obstakels en beperkingen te minimaliseren. De protagonist (hoofdrolspeler) is een doorsnee figuur die de eenvoudige geneugten van het leven nastreeft. De centrale boodschap is: je kan een 'happy ending' voor je levensverhaal beleven. (ibid., p.51)

De romance is net zo optimistisch, maar richt zich niet op het 'gewone geluk', maar op de spanning van avontuur en verovering. De protagonist onderneemt een gevaarlijke reis, overwint grote obstakels en triomfeert tenslotte. De protagonist is niet doorsnee, zoals in een komedie, maar slimmer, dapperder

of beter dan de anderen. De centrale boodschap is: het leven is moeilijk, maar de doorzetter kan overwinnen. (ibid., p.51)

De protagonist van een tragedie ervaart zichzelf als op een fundamentele wijze afgesneden van de wereld. Het leven is niet in balans en de protagonist is gedoemd ten onder te gaan. Net als in een romance is de protagonist bijzonder, maar in dit geval is hij een uitzonderlijk slachtoffer. De centrale boodschap is: de wereld is niet te vertrouwen, en zelfs de beste bedoelingen zijn gedoemd te falen. (ibid., p.51-52)

Verhalen met ironie als grondvorm proberen de steeds veranderende omstandigheden en complexiteiten van het menselijk bestaan te doorgronden, maar tevergeefs. De protagonist is net als in een komedie een normaal, niet-bijzonder persoon. De centrale boodschap is: het leven gaat ons besef te boven, we kunnen ons hooguit zo goed mogelijk staande houden. (ibid., p.52)

Ieder mens gebruikt in principe elke verhaalvorm in zijn levensverhaal, dat een gemengd verhaal is. Elk mens is uniek. De meeste mensjes benadrukken één of twee verhaalvormen en minimaliseren de anderen. (ibid., p.52)

In de vroege kinderjaren vormen we een onbewuste houding over de aard van verhalen. We ontwikkelen een fundamenteel gevoel van hoe de wereld werkt en wat we kunnen verwachten van menselijke interacties. Wanneer we volwassen worden en we na gaan denken over de zin van ons leven zijn we als het ware voorgeprogrammeerd om betekenis te geven door de gefilterde blik van de komedie, romance, tragedie of ironie. (ibid., p.54)

### *Beelden*

De kindertijd geeft ook voeding aan de beelden en symboliek die in het latere leven beschikbaar zijn om de persoonlijke mythe te verbeelden. Kinderen houden van verhalen en gebruiken de beelden uit verhalen in hun spel, bijvoorbeeld de fee, de heks, de prins, het monster, etc. De persoonlijke mythe die een volwassene creëert bevat nog altijd een karakteristieke set van beelden, gebaseerd op de beelden uit de verhalen die vroeger tot onze verbeelding spraken. Dit zijn gepersonaliseerde symbolen geworden. Om onze mythe te begrijpen, moeten we onderzoeken op welke unieke manier we deze beelden inzetten om betekenis te geven aan wie we zijn. (ibid., p.55)

De beelden die we tot onze beschikking hebben zijn sterk afhankelijk van de ruwe grondstoffen die we aangereikt hebben gekregen, privé of in onze cultuur. Cultuur biedt een breed, maar eindig scala aan beelden die mensen op persoonlijke wijze interpreteren. Culturele beelden worden in belangrijke mate door de familie overgedragen. Door hun woorden en daden leren ouders hun kinderen onbewust over vele beelden, zoals bijvoorbeeld de goede moeder, de gefrustreerde moeder, de sterke vader, de bedreigende vader, etc. Deze beelden, die voortkomen uit de complexe familiedynamiek tijdens de eerste drie of vier levensjaren, worden een deel van het zelf van het kind en beïnvloeden op een onbewuste manier het gedrag en de ervaringen in het latere volwassen leven. (ibid., p.60-61)

### 3.1.2 Schooltijd

In de basisschooljaren (van zes tot twaalf jaar) worden motieven en thema's in leven en verhaal duidelijk. Het kind leert steeds beter zien door welke motivaties andere mensen zich laten leiden en ook ontwikkelt het kind een eigen voorkeur in wat het nastreeft.

#### *Motieven en thema's: invloed en gemeenschappelijkheid*

Het verhaalthema van de persoonlijke mythe toont als een terugkerend patroon wat mensen volgens het kind nastreven en hoe ze dat doen. Ook de drijvende motivatie van het kind zelf wordt steeds duidelijker. Motieven zijn niet hetzelfde als thema's. Een motief bestaat binnen de persoonlijkheid en richting te geven aan wat we doen. Een thema bestaat in een verhaal en heeft betrekking op wat de karakters nastreven. (McAdams 1993, p.67) Een motief is wat de verteller wil, een thema is wat de personages in diens verhaal willen. Dit valt vaak samen. Bij het onderzoek van de persoonlijke mythe kunnen dus thema's ontwaard worden, die verwijzen naar de motieven van de verteller.

McAdams onderscheidt twee motivationele disposities: 'agency' en 'communion'. Ik zal deze hiernavolgend vertalen als 'invloed' en 'gemeenschappelijkheid'. Het verlangen naar invloed en het

verlangen naar gemeenschappelijkheid zijn de twee grote thema's van mythen en verhalen. De protagonist van het verhaal streeft op wat voor manier dan ook naar één of beiden dingen. Het verlangen naar invloed uit zich in het streven zichzelf krachtig te handhaven ('to expand, preserve, and enhance the self as a powerful and autonomous agent in the world' (ibid., p.68)) en het verlangen naar gemeenschappelijkheid uit zich in het streven op te gaan in verbintenissen van liefde en vriendschap ('to relate, merge, and surrender the self to other selves within a loving and intimate community' (ibid., p.68)). In de persoonlijke mythe beweegt het streven van de protagonist naar invloed of gemeenschappelijkheid het plot voorwaarts, het geeft energie, richting en doel aan het verhaal en maakt de actie betekenisvol. (ibid, p.68)

McAdams baseert zijn stellingname dat invloed en gemeenschappelijkheid de twee centrale motivaties zijn op de theorieën van verschillende denkers: Sigmund Freud en David Bakan. Freud onderscheidde levensinstincten en doodsinstanten, waarbij levensinstincten mensen motiveren om elkaar op te zoeken in seksuele en liefdevolle relaties en doodsinstanten mensen motiveren voor agressief en destructief gedrag. (ibid., p.71) In het verlengde hiervan bouwt McAdams voort op de theorie van Bakan, die onderscheid maakt tussen *agency* en *communion* als de twee fundamentele krachten die het brede scala aan menselijke behoeften, verlangens en doelen organiseren:

'Agency refers to the individual's striving to separate from others, to master the environment, to assert, protect, and expand the self. The aim is to become a powerful and autonomous 'agent', a force to be reckoned with. By contrast, communion refers to the individual's striving to lose his or her own individuality by merging with others, participating in something that is larger than the self, and relating to other selves in warm, close, intimate, and loving ways.' (ibid., p.71)

Op de basisschoolleeftijd gaan kinderen steeds duidelijker zien dat menselijk gedrag, in verhalen maar ook in het echte leven, georganiseerd wordt door innerlijke motieven. Ze ontdekken dat verschillende mensen verschillende verlangens hebben die consistent zijn en hun gedrag sturen. (ibid., p.67) Ook hun eigen innerlijke verlangens ontwikkelen zich en ze krijgen een persoonlijke voorkeur voor invloeds- of gemeenschappelijkheidsmotieven die hun gedrag gaan sturen. (ibid., p.73) Op deze leeftijd ontwikkelen kinderen een stabiele voorkeur voor één van beide motieven, die zich later zullen vertalen in centrale thema's in hun persoonlijke mythe. (ibid., p.74)

McAdams benadrukt dat, hoewel motieven zich vormen in de kindertijd, deze niet voor de rest van het leven onveranderlijk zijn. Motieven zijn redelijk stabiel en zullen ze niet van de ene op de andere dag veranderen, maar kunnen in de loop van een leven ze als gevolg van levenservaringen wel veranderen. (ibid., p.74)

### 3.1.3 Adolescentie

In de adolescentie (van twaalf tot zo'n achttien jaar) krijgt de identiteit vorm en worden een ideologische setting en fundamentele overtuigingen gekozen.

#### *Identiteit en de persoonlijke fabel*

Tijdens de adolescentie wordt identiteit steeds problematischer, betoogt McAdams (McAdams 1993, p.76), wanneer de adolescent ontdekt dat er incongruentie bestaat tussen wie hij vroeger was en wie hij nu is. In de adolescentie wordt dit overduidelijk door alle lichamelijke veranderingen die optreden. De realiteit van het heden verschilt van die van het verleden en de adolescent krijgt de cognitieve vaardigheden deze bovendien te contrasteren met hypothetische mogelijkheden over wat er had kunnen zijn in het verleden en wat er zou kunnen zijn in de toekomst. De mogelijkheid van alternatieve manieren van leven wordt belangrijk en dit kan resulteren in het verkennen van nieuwe manieren om in het leven te staan. (ibid., p.77)

De adolescent begint tegelijkertijd te begrijpen dat hij vele verschillende dingen moet zijn voor vele verschillende mensen: identiteit is contextueel. Dit is een verontrustend inzicht, want het suggereert dat je in bepaalde situaties niet 'je ware zelf' bent. De vraag is 'wie ben ik echt?'. (ibid., p.78)

Het eerste antwoord is 'ik ben niet wie ik was: een kind'. Dat besef noodzaakt de adolescent om afscheid te nemen van de zekerheden van het verleden en te gaan zoeken naar nieuwe antwoorden op

de nieuwe vragen in het leven. (ibid., p.78) Allereerst wordt gedefinieerd wat de adolescent niét wil zijn: tegen bepaalde autoriteitsfiguren wordt hevig verzet gepleegd. Zij zijn, zo zegt McAdams ‘the first villains and fools in the adolescent’s new story.’ (ibid., p.79) De zoektocht naar wie de adolescent dan wél is, vindt plaats in een sociale context, want ‘while there are villains, there are also kings and queens’. (ibid., p.79) Ouders, leraren en vrienden vergezellen de adolescent in zijn zoektocht naar een eigen identiteit.

In deze tijd worden de eerste versies van ons levensverhaal gemaakt. (ibid., p.80) Dit zijn vaak *persoonlijke fabels*, een term die McAdams leent van ontwikkelingspsycholoog David Elkind. Dit zijn verhalen die de ervaren uniciteit van de adolescent bevestigen en die benadrukken dat niemand in staat is de adolescent echt te begrijpen. Grootheidswaan is in deze ontwikkelingsfase normaal en gezond. Het is een reactie op de nieuwe verkregen mogelijkheden om vele hypothetische levens te bedenken, ook wanneer die weinig raakvlakken hebben met de realiteit. Tijd en ervaring zullen deze onrealistische persoonlijke fabels vanzelf doen vervagen, meent McAdams. (ibid., p.80) Het formuleren van een persoonlijke fabel is een belangrijke fase in het maken van een persoonlijke mythe.

### *Ideologie als decor*

In de zoektocht naar een eigen identiteit en het formuleren van een vroege versie van de persoonlijke mythe benoemt McAdams nog een belangrijk ingrediënt: ideologie. Ideologie is een samenhangend geheel van waarden en overtuigingen en het vormt de achtergrond voor de persoonlijke mythe: het decor waartegen de plot van het levensverhaal zich kan ontvouwen (McAdams 1993, p.67) In de adolescentie worden vragen naar wat het goede en het ware is belangrijk:

‘In order to know who I am, I must first decide what I believe to be true and good, false and evil about the world in which I live. To understand myself fully, I must come to believe that the universe works in a certain way, and that certain things about the world [...] are true.’ (ibid., p.81)

De ideologie van een persoon fungeert als een context voor de identiteit. Het verschaft een setting voor het verhaal. (ibid., p.81)

De adolescent gaat met andere ogen naar verhalen kijken: hij ontdekt dat verhalen vele verschillende, soms zelf tegenstrijdige boodschappen hebben. Dat is lastig voor de adolescent die, vanwege de onzekerheid over de eigen identiteit, juist op zoek is naar houvast. Bevredigender dan verhalen zijn voor de adolescent daarom theorieën, credo’s en andere systematische verklaringen die de wereld op een heldere manier duiden. (ibid., p.85) De adolescent gaat op zoek naar een ideologie die aansluit op zijn behoeften.

Hoewel het mogelijk is om in latere jaren belangrijke wijzigingen in ideologische voorkeur aan te brengen, gebeurt dit niet vaak volgens McAdams. Door een ideologie te kiezen zijn we namelijk in staat onze identiteit te grondvesten op een basis van wat we zien als waarheid. (ibid., p.86) Wel ontwikkelt de ‘kleurstelling’ van de gekozen ideologie in de loop van het leven zich verder. De ideologie van het verhaal is aanvankelijk eenduidig en zwart-wit, maar wordt gedurende het opgroeien steeds complexer en met steeds meer grijstinten. De vroege, simplistische en stereotypische redeneringen van het kind over wat goed en waar is worden vervangen door meer verfijnde en subtiele patronen. In de vroege kinderjaren bezien kinderen de wereld vanuit een egocentrisch perspectief. Later gaan kinderen en adolescenten beseffen dat hun persoonlijke behoeften en standpunten gebalanceerd moeten worden met die van de groep waar ze deel van uit maken en de samenleving als geheel. Nog later, in de latere volwassenheid, komt er ruimte voor verschillende met elkaar strijdende standpunten. (ibid., p.89) Hoe ouder iemand wordt, hoe meer ‘grijswaarden’ hij gaat zien bij de bepaling van wat waar is en goed, voorspelt McAdams. In de adolescentie worden de eerste stappen in deze ontwikkeling gezet.

### **3.2 De mythische fase – het schrijven en herschrijven van de persoonlijke mythe**

Vanaf de adolescentie ‘wordt het leven mythisch’, schrijft McAdams (McAdams 1993, p.91): na het vormen van de identiteit blijft het her-vormen ervan voortaan de centrale psychologische taak. Daarbij

gaat het om het voortdurend opnieuw creëren van een geïntegreerd levensverhaal waardoor we in staat zijn om te begrijpen wie we zijn en hoe we in de volwassen wereld passen. Veranderingen in onze blik op onszelf of de wereld maken dat bewerking van het verhaal nodig is. Als volwassenen werken we verder aan de mythe die verwoordt wie we waren, wie we zijn en wie we zullen worden in de toekomst op zo'n manier dat ons leven zinvol lijkt. Ook in deze mythische tijd van leven onderscheidt McAdams verschillende fasen.

### 3.2.1 Moratorium

Tussen de adolescentie en de jonge volwassenheid is er ruimte voor een kortere of langere periode van experimenteren op allerlei vlakken. Centraal staat het onderzoeken van vele verschillende mogelijkheden om uiteindelijk goede keuzes te maken.

#### *Exploratie en commitment*

Wanneer de adolescent of jongvolwassene een persoonlijke mythe begint te creëren, kan hij door een fase gaan die 'psychosociaal moratorium' wordt genoemd. In zo'n fase worden actief verschillende levensstijlen onderzocht, wordt met nieuwe houdingen, nieuwe rollen en nieuwe relaties geëxperimenteerd en wordt gezocht naar een nieuw kader om zichzelf en de wereld te begrijpen. McAdams geeft aan dat het belangrijk is dat de samenleving voorziet in een periode voor jongeren om te experimenteren, een periode waarin het veilig is om nieuwe dingen uit te proberen zonder daar op lange termijn de consequenties van te dragen. (McAdams 1993, p.92)

Ideaal gesproken leiden de experimenten van het moratorium tot volwassen 'commitments', wat vertaald kan worden als verbintenissen. De meest belangrijke verbintenissen zijn op het gebied van ideologie, werk en interpersoonlijke relaties. (ibid., p.94)

Tijdens het moratorium komt de jongvolwassene er achter dat er niet één manier van leven de juiste is. Vele soorten werk kunnen tot succes leiden, meerdere mensen kunnen een geschikte partner zijn, etc. Maar ondanks dit relativisme moet de jongvolwassene toch tot een verbintenis komen die - in ieder geval voor dat moment - juist is. De adolescent moet een midden vinden tussen wat zijn eigen behoeften zijn en wat de samenleving van hem vraagt. In een gezonde identiteitsontwikkeling navigeert de adolescent tussen wilde rebellie en blinde conformiteit. (ibid., p.94)

Identiteit wordt niet volledig gevormd in de tijd van de jongvolwassenheid, benadrukt McAdams. Veranderingen in het verdere leven zullen hun invloed hebben op de identiteit. Er zullen perioden van relatieve stabiliteit zijn, waarin verbintenissen worden nagekomen, afgewisseld met perioden van relatieve verandering. De persoonlijke mythe blijft in beweging:

'During periods of exploration, the person is likely to be revising in significant ways the self-defining myth. During periods of commitment, the myth remains relatively stable.' (ibid., p.95)

In elk mensenleven wisselen perioden van exploratie en verbintenis elkaar volgens een uniek patroon af.

### 3.2.2 Vroege volwassenheid

In deze levensfase staat in de twintiger- en begin dertigerjaren de ontwikkeling van de personages van de persoonlijke mythe centraal. In onze identiteit komen de verschillende rollen die we in het leven hebben samen. In de loop van ons leven ligt de uitdaging er in voldoende verschillende rollen te leren spelen en in onze persoonlijke mythe tussen deze personages een goed samenspel te creëren. Dit in balans brengen van de verschillende personages staat centraal in eind dertiger- en begin veertigerjaren.

#### *Rollen, karakters en imago's en het herschrijven van de persoonlijke mythe*

De jongvolwassene ontdekt dat je als mens in vele verschillende settings vele verschillende rollen speelt (bijvoorbeeld zoon / dochter, werknemer, partner, vader / moeder, etc). Ondanks deze veelheid is het van belang een gevoel van eenheid te bewaren. In de identiteit kunnen al deze uiteenlopende

rollen worden samengevoegd tot één geheel. McAdams geeft de vergelijking dat de verschillende rollen binnen de identiteit kunnen worden gezien als de verschillende karakters in een verhaal (McAdams 1993, p.117):

‘As we move through early and middle adulthood, identity challenges us to construct a personal myth in which a sufficient number of different kinds of characters may emerge, develop and thrive. The problem of many roles and one identity is therefore resolved through the distinction between character and story. The many are main characters; the one is the story within which the characters are given form, function, and voice.’ (ibid., p.118)

In hun twintiger- en dertigerjaren gaan mensen verbintenissen aan die ze vervolgens consolideren in sociale rollen. In deze levensfase vindt er over het algemeen een ontwikkeling in twee verschillende en gescheiden werelden plaats: de wereld van werk en de wereld van familie. (ibid., p.118) Beide werelden bieden hun eigen uitdagingen en de jongvolwassene moet zich zo ontwikkelen dat hij in beide werelden kan functioneren. (ibid., p.119) De scheiding van deze levenssferen en de afzonderlijke ontwikkeling in elk maakt dat de jongvolwassene in verschillende richtingen wordt getrokken. (ibid., p.121) De uitdaging waar jongvolwassenen volgens McAdams voor staan, is dat het voor een gezonde identiteitsontwikkeling van belang is dat ze zowel een diversiteit aan verschillende rollen uitproberen als keuzes hierin maken en echte verbintenissen aan gaan. Mensen zoeken naar diversiteit én eenheid: er moet sprake zijn van één leven, één verhaal, hoe gevarieerd ook:

‘One cannot and must not be everything to everybody at every place and time. But an individual can be some important things for important people, at particular times and particular places. Furthermore, he or she can be these things in a way that is unique, self-consistent, coherent, meaningful, purposeful, and gratifying. Creating a personal myth that contains a rich but finite source of characterization – a suitable cast of imagoes – enables an individual to resolve the problem of simultaneously being the many and the one.’ (ibid., p.122)

De persoonlijke mythe wordt zo een steeds veelkleuriger verhaal waarin steeds meer karakters met elkaar samenspelen. McAdams noemt de verschillende karakters die in een levensverhaal voorkomen *imago*'s. Hij zet uiteen hoe in de volwassen jaren de meeste ‘psychologische energie’ voor het creëren van onze identiteit gaat zitten in de ontwikkeling, articulatie en verfijning van onze *imago*'s (ibid., p.122-123):

‘In seeking pattern and organization for identity, the person in the early adult years psychologically pulls together social roles and other divergent aspects of the self to form integrative imagoes. [...] An imago is a personified and idealized concept of the self. [...] These characters function in our myths as if they were persons; hence, they are “personified”. And each has a somewhat exaggerated and one-dimensional form; hence, they are idealized”. Our life story may have one dominant imago or many.’ (ibid., p.122)

McAdams gaat in op de theorie van de Amerikaanse psychiater Robert Jay Lifton. Lifton signaleert een trend dat moderne mensen als jongleurs moeten proberen zo veel mogelijk ballen in de lucht te houden, dat wil zeggen: zo veel mogelijk rollen goed te spelen. (ibid., p.125) Wie alles probeert te zijn voor iedereen lijkt aan de oppervlakte misschien van alle markten thuis, maar kan lijden onder een diepe innerlijke leegte omdat er geen innerlijke samenhang is. (ibid., p.126) Dat is volgens McAdams de mythische uitdaging waar iedereen voor staat in zijn volwassen jaren: het jongleren met rollen overstijgen en verfijnde *imago*'s creëren die onder regie van de identiteit staan. Waar rollen gedefinieerd zijn door de samenleving, gaan *imago*'s verder: deze zijn meer geïnternaliseerd dan sociale rollen (ibid., p.125):

‘If a role is to become an imago, however, the role must be broadened to function as an aspect of the self that is applicable to a wide range of life activities’ (ibid., p.126-127)

De uitdaging is om de beperkte rollen die horen bij specifieke deelgebieden van het leven en die voorschrijven ‘wat je doet’ in bepaalde situaties, dusdanig te verdiepen dat ze een onderdeel worden van ‘wie je bent’. Niet alle rollen zijn even belangrijk voor de ervaren identiteit. Enkele rollen zullen

zich doorontwikkelen tot belangrijke imago's die de persoonlijkheid vormen. Zo zou ik bijvoorbeeld mijn rol als student kunnen uitbouwen tot het imago van iemand die een onderzoekende en lerende houding aanneemt in het leven, of mijn rol als moeder kunnen verdiepen naar een imago van iemand die zich richt op het begeleiden van zich ontwikkelende medemensen.

McAdams werkt een aantal imago's uit die vaak in persoonlijke mythen spelen. Hij scheidt imagotypes in twee categorieën, imago's die invloed als drijvende kracht hebben en imago's die zich richten op gemeenschappelijkheid. Imago's die op invloed gericht zijn:

'are characters who seek to conquer, master, control, overcome, create, produce, explore, persuade, advocate, analyze understand, win.' (ibid., p.134)

Voorbeelden hiervan zijn de strijder, de reiziger en de wijze. Imago's die op gemeenschappelijkheid gericht zijn:

'are characters who seek to unite with others in passionate embrace, who love and care for others, who nurture, cooperate, encourage, communicate, and share with others. They work to provide settings for love and intimacy, and to cultivate the best in human intercourse.' (ibid., p.148)

Voorbeelden hiervan zijn de geliefde, de verzorger en de vriend.

Tussen de verschillende imago's kan spanning ontstaan. Vooral de spanning tussen de imago's die in de werksfeer opereren (vaak gericht op invloed) en de imago's die in de privésfeer opereren (vaak gericht op gemeenschappelijkheid) kan hoog oplopen. Het komt vaak voor dat de imago's uit één van de twee sferen zich sterk ontwikkelen ten koste van de ontwikkeling van de imago's uit de andere sfeer, die onderontwikkeld blijven. In de jaren die volgen zal de persoonlijke mythe zich vooral richten op deze strijd tussen conflicterende imago's:

'[P]ersonal myths are frequently dominated by central conflicts through which imagoes act, interact, converse, argue, develop, do combat, and make peace. Within the context of the single story, different characters want a multitude of things. Many voices want to be heard. Between the ages of about twenty and forty, it would appear that the adult is psychologically engaged in creating a personal myth that allows various characters to establish their roles and find their voices.' (ibid., p.132)

McAdams noemt dit proces van het in evenwicht brengen van de imago's het 'herschrijven van de persoonlijke mythe'. Het voortdurend herschrijven van de persoonlijke mythe is gericht op het oplossen van de spanningen die bestaan tussen de imago's, zodat zij uiteindelijk allen hun eigen plaats in het verhaal mogen hebben en in harmonie met elkaar samenspelen. Binnen deze harmonie kunnen vele aspecten van de persoonlijkheid naast elkaar bestaan:

'Imagoes may personify aspects of who you believe you are now, who you were, who you might be in the future, who you wish you were, or who you fear you might become. Any or all of these aspects of the self – the perceived self, the past self, the future self, the desired self, the undesired self – can be incorporated in the main characters of your personal myth. Any or all of them can become an imago that dominates a particular chapter or personifies a particular theme, or idea in the story.' (ibid., p.127)

Wanneer het je lukt een goed evenwicht te vinden tussen vele verschillende imago's ben je als mens veelzijdig ontwikkeld en dat is nastrevenswaardig volgens McAdams. Hij stelt dat het niet te verwachten is dat alle tegenstellingen en centrale conflicten in de vroege volwassenheid opgelost worden. Dit is een hele opgave en kan in de middenvolwassenheid tot stagnatie en crisis leiden, zoals in de volgende paragraaf duidelijk wordt.

### 3.2.3 Middenvolwassenheid

De periode ongeveer tussen de veertig en de zestig wordt vaak als midlifeperiode gezien. In deze levensfase kunnen gevoelens van stagnatie, doelloosheid en crisis voorkomen. McAdams verklaart

deze gevoelens door het ontbreken van een goedfunctionerende persoonlijke mythe, iets dat steeds pijnlijker gevoeld gaat worden.

### *Stagnatie en crisis*

In de midlifeperiode maken veel mensen volgens McAdams de balans op van hun leven en hun persoonlijke mythe zoals die zich tot dat moment ontwikkeld heeft. Wat als midlife-periode wordt ervaren wordt tot op zekere hoogte bepaald door biologische veranderingen, zoals de menopauze, maar is vooral sociaal gedefinieerd, gebaseerd op de aannames die men heeft over de lengte van de menselijke levenscyclus. Op de 'sociale klok' (een begrip van sociaal wetenschapper Bernice Neugarten) staat af te lezen wat de verwachtingen zijn voor wat normaal is op een bepaalde leeftijd en in wat voor opzicht iemand 'te vroeg', 'op tijd' of 'te laat' is. (McAdams 1993, p.197)

Rond het veertigste levensjaar is het 'op tijd' om op de top van invloed en invloed te zijn in werk, familie of gemeenschap. Tegelijkertijd worden er op het fysieke vlak ontegenzeggelijk bepaalde tekenen van het ouder-worden merkbaar. De gedachte dat je in het midden van het leven staat, betekent dat je nog maar zoveel tijd voor je hebt als je achter je hebt. De dood krijgt een andere, meer gepersonaliseerde betekenis. (ibid., p.197-198) Bijna iedereen maakt in deze levensfase de balans op en dit kan volgens McAdams leiden tot een herziening van het levensverhaal. (ibid., p.198)

'[T]he on-time experience of being at the halfway point in life, of living through important losses and compromises and anticipating many more to come, gradually changes identity's color. From the bold primaries and light pastels of the first half of adulthood, we move to darker mixtures that suggest ambiguity, ambivalence, complexity, and a new uncertainty about the world.' (ibid., p.200)

De persoonlijke mythe krijgt in de levensfase van de middenvolwassenheid onder invloed van de opgedane levenservaringen meer nuance en contrast.

McAdams neemt het standpunt in dat we zelf betekenis aan ons leven moeten geven en hij geeft aan hoe dat kan, gezien vanuit een narratief perspectief:

'To make meaning in life is to create dynamic narratives that render sensible and coherent the seeming chaos of human existence. To fail in this effort of mythmaking is to experience the malaise and stagnation that come with an insufficient narration of human life.' (ibid., p.166)

McAdams ziet de ervaring van malaise als het ontbreken van goedfunctionerende persoonlijke mythe: sommige imago's hebben de overhand, andere imago's komen onvoldoende uit de verf, kinderlijke thema's worden niet vervangen door volwassen thema's, plots worden uitgesteld, etc. (ibid., p.174) Een midlifecrisis kan het gevolg zijn. McAdams ziet dit niet als negatief, maar als een kans en zelfs als een bijna onontkoombare fase om de persoonlijke mythe te vervolmaken. Juist in deze levensfase kunnen conflicten en ambivalenties in de identiteit worden aangepakt. De fundamentele tegenstellingen die in eerdere levensfasen niet opgelost werden omdat er andere belangen waren, worden in deze levensfase, in het licht van een naderend einde, zo prangend dat werken aan een oplossing noodzakelijk wordt. (ibid., p.197) De tegenstellingen tussen imago's gericht op invloed en imago's gericht op gemeenschappelijkheid die in eerdere levensfasen konden blijven bestaan, moeten in deze levensfase tenslotte opgelost gaan worden:

'And with the movement through our middle years in adulthood, we become increasingly concerned about the conflict and reconciliation among different narrative characters embodying different mythic aims. Our myths evolve to confront fundamental oppositions and to accommodate the paradoxes of our life.' (ibid., p.204)

Er ontstaan nieuwe imago's die tegelijkertijd invloed en gemeenschappelijkheid nastreven, zoals de leraar, de genezer en de scheidsrechter. Zij wenden hun grote persoonlijke invloed aan ten gunste van anderen.



### 3.2.4 Late volwassenheid

Wanneer deze fase van de middenvolwassenheid overgaat in de late volwassenheid krijgt het naderende einde een steeds grotere realiteit. Het formuleren van een bevredigend einde aan het levensverhaal en het opmaken van de persoonlijke nalatenschap wordt belangrijk.

*Einde en nalatenschap: generativiteit*

McAdams ziet identiteitsvorming niet als iets dat beperkt blijft tot de late adolescentie en jonge volwassenheid. De latere levensfasen zijn volgens McAdams een belangrijk onderdeel van de identiteitsvorming. (McAdams 1993, p.95) Een essentieel deel van de persoonlijke mythe staat in de levensfase van de ouderdom centraal: het einde van het verhaal. Vanaf de middelbare leeftijd dringt het besef van de eindigheid van het leven steeds meer door. McAdams stelt dat volwassenen er naar streven dingen na te laten die weer een nieuw begin mogelijk maken. (ibid., p.202). Een mogelijkheid hiervoor is bijvoorbeeld het opnemen van de rol van leraar of mentor. (ibid. p.203)

Leraar- en mentorschap komt tegemoet aan het verlangen van mensen om bij te dragen aan een nieuw begin. Mensen, zo stelt McAdams, hebben een behoefte zich voort te planten. In biologisch opzicht kan dit door kinderen te krijgen, maar ook in psychologisch opzicht bestaat het verlangen iets na te laten dat het zelf overleeft. (ibid., p.224) In de ontwikkeling van de persoonlijke mythe heeft dit verlangen een plaats:

‘The same need challenges us to fashion personal myths that defy the most basic convention of stories – that an ending is really the end. We seek endings that furnish new beginnings through which the self may live on.’ (ibid., p.224)

Naast ‘biologische onsterfelijkheid’ door middel van het krijgen van kinderen is er ‘culturele onsterfelijkheid’. Je kunt deze culturele onsterfelijkheid bereiken door het leveren van een bijdrage aan de kunst, wetenschap en technologie of door het beïnvloeden van de mensen in onze omgeving door het overdragen van kennis en vaardigheden. Met beide strategieën draagt het individu actief bij aan het genereren van iets dat het individu zal overleven. (ibid., p.226) McAdams gebruikt hiervoor het begrip *generativiteit*. Volwassenen in de latere fasen van het leven staan volgens McAdams voor de uitdaging een ‘generatief script’ te schrijven:

‘The generativity script is the adult’s plan for what he or she hopes to do in the future to leave a heroic gift for the next generation. We recast and revise our own life stories so that the past is seen as giving birth to the present and the future, and so that beginning, middle and end make sense in terms of each other. A legacy of the self is generated and offered up to others’ (ibid., p.227)

De generatieve volwassene vormt, onderwijst, leidt en steunt de volgende generatie. Hij of zij creëert dingen en gedachten die gericht zijn op het nut voor en voortbestaan van het sociale systeem. (ibid., p.228) Het aangaan van deze uitdaging is volgens McAdams een belangrijk onderdeel van het goed afronden van de persoonlijke mythe.

### **3.3 De postmythische fase – het terugkijken op de persoonlijke mythe**

De levensverwachting van de moderne mens is tegenwoordig zo dat velen langer zullen leven dan de periode die ze nodig hebben om de hiervoor beschreven fasen in de ontwikkeling van de persoonlijke mythe te doorlopen. Gebeurtenissen in latere jaren, zoals de achteruitgang van de gezondheid en het verlies van geliefden, kunnen hun invloed hebben op de toon en het einde van het verhaal. Maar ook al blijft de persoonlijke mythe een leven lang in ontwikkeling, toch kan het grote werk op een bepaald moment ‘klaar’ zijn. McAdams noemt de jaren die dan volgen de postmythische fase. In deze levensperiode staat het terugkijken op de persoonlijke mythe centraal. De persoonlijke mythe wordt geëvalueerd en wanneer het verhaal ‘goed’ of ‘goed genoeg’ wordt bevonden, kan met tevredenheid teruggekeken worden op het leven. Wanneer het verhaal niet goed genoeg wordt bevonden, kan het levenseinde in het teken van ontevredenheid komen te staan. (McAdams 1993, p.277-279) Voor het

aanbrengen van fundamentele veranderingen (een betere balans tussen invloeds- en gemeenschappelijkheidsmotieven bijvoorbeeld) kan het dan te laat zijn.

## 4 Het herschrijven van de persoonlijke mythe

McAdams noemt het voortdurende proces van ontwikkeling waar de persoonlijke mythe aan onderhevig is het *herschrijven* van de persoonlijke mythe. Dit herschrijven maakt de persoonlijke mythe 'beter': er is dus sprake van vooruitgang. Dit herschrijven is bovendien noodzakelijk om nieuwe gebeurtenissen, ervaringen en levensfasen die zich gedurende het leven aandienen te verwerken in het levensverhaal. Zeker in de levensfase van de middenvolwassenheid is het herschrijven van de persoonlijke mythe aan de orde: de mankementen die in de loop van de jaren in het verhaal zijn geslopen worden te groot om nog te laten voortbestaan. Crisisperiodes vragen om herziening van de persoonlijke mythe, zodat de stagnatie in verhaal en leven worden opgelost.

In dit hoofdstuk bespreek ik de ontwikkelingen die volgens McAdams zichtbaar zouden moeten zijn in een persoonlijke mythe. Ook komt het levensverhaalinterview aan bod, de methode die McAdams beschrijft om zicht te krijgen op je persoonlijke mythe en de onderdelen daarvan die aan herschrijven toe zijn.

### 4.1 Ontwikkelingen in het verhaal

Een persoonlijke mythe heeft voor McAdams de functie van het vormen van een geschiedenis van het zelf en het geven van een verklaring van hoe en waarom gebeurtenissen zich in het verleden voltrokken hebben, hoe daaruit het heden is geboren en wat de verwachtingen voor de toekomst kunnen zijn. (McAdams 1993, p.102) De mythe is voortdurend in beweging en wanneer nieuwe levensfasen of significante gebeurtenissen in ons leven daartoe nopen, wordt de persoonlijke mythe onder de loep genomen en herschreven op zo'n manier dat de nieuwe gebeurtenissen en de nieuwe verwachtingen voor de toekomst er een passende plek in krijgen. Tijdens dit herschrijven kan ook het verleden in een nieuw licht worden geplaatst.

De persoonlijke mythe ontwikkelt zich, zoals hiervoor duidelijk is geworden, in fases. Jonge kinderen ontwikkelen onbewuste houdingen ten aanzien van hoop en vertrouwen. Ze vormen een beeld van hoe de wereld werkt en hoe mensen zich gedragen. Dit legt de basis voor de narratieve grondtoon. Daarna verzamelen kinderen de beelden die later hun persoonlijke mythe zullen bevolken. Kinderen in de schoolleeftijd gaan hun eigen motivationele patronen ontwikkelen, die gericht zijn op behoefte aan invloed en gemeenschappelijkheid. Dit zal uiteindelijk in de thema's van de persoonlijke mythe terug te vinden zijn. In de adolescentie wordt identiteit een belangrijke kwestie. Het ideologische decor voor de mythe wordt geformuleerd. Het is van belang dat persoonlijke antwoorden worden gevonden op ideologische vragen, zodat de identiteit op stabiele grond kan worden opgebouwd. Na de fantastische persoonlijke fabels van de adolescentie wordt er in de jonge volwassenheid gewerkt aan een serieuzer narratieve pogingen om de identiteit vorm te geven. Jongvolwassenen zijn vooral bezig met het creëren en verfijnen van de karakters in de mythe, waarbij vaak een soort specialisatie plaatsvindt. In de middelbare jaren van de volwassenheid gaat het er vervolgens om onderontwikkelde aspecten meer aandacht te gaan geven en de verschillende karakters met conflicterende belangen harmonieus met elkaar samen te laten spelen in een geïntegreerd verhaal. In de late volwassenheid gaat het vooral om het vormgeven van een nalatenschap en het formuleren van een bevredigend einde voor de mythe. (ibid., p.35-37)

Tijdens de opeenvolgende levensfasen die we doorlopen staat telkens een ander aspect van de persoonlijke mythe centraal. Naast deze ontwikkeling kunnen ook gebeurtenissen aanleiding geven om de persoonlijke mythe aan te passen, zodat er een samenhangend verhaal blijft bestaan. In afwisselend tempo werken we zo ons hele leven aan het schrijven en herschrijven van onze persoonlijke mythe:

'We work on our stories, consciously and unconsciously, throughout most of our adult years. Major identity changes may follow significant life changes, such as getting married or divorced, having one's first child, changing jobs, changing residences, losing one's parents or one's spouse, menopause, retirement. They may also correspond to symbolic watersheds in the life course, such as hitting a fortiest birthday, or even getting the first gray hairs. During these periods we may call into question some of the assumptions of our life and our myth. We may recast the myth to embody new plots and characters and to emphasize different scenes from the past and different expectations for the future. We may set new goals. The sense of an ending may change

substantially, and as the envisioned ending changes, the entire narrative may be reoriented. At other times, however, we experience relative stability in identity. During these more tranquil periods, the myth evolves slowly and subtly.' (ibid., p.109)

Wanneer je spreekt over een zich ontwikkelende persoonlijke mythe en dat die ontwikkeling ook kan stagneren, impliceer je dat er 'vooruitgang' nagestreefd moet worden. McAdams onderkent inderdaad dat sommige mythen meer ontwikkeld zijn dan andere. Hij vraagt zich af wat een 'goede mythe' is. Een lastige vraag, omdat een levensverhaal vooral passend moet zijn voor een bepaalde levensfase en voor de levensomstandigheden waarin iemand verkeert. Van verschillende mensen in verschillende levensfasen en verschillende omstandigheden verwachten we verschillende dingen. Er is geen universele maatstaf voor wat een 'goede' persoonlijke mythe is, concludeert hij. (ibid., p.110) Bovendien stelt McAdams dat mensen hun bronnen niet kunnen overstijgen. Wat je niet hebt aangereikt hebt gekregen in het leven, kun je ook geen plek geven in je identiteit of mythe:

'Opportunities and identity resources are not distributed equally over the life span and across the socioeconomic and cultural spectrum. I repeat: In life and in myth, we cannot transcend our resources.' (ibid., p.110)

Hier dient rekening mee gehouden worden wanneer je je afvraagt of een persoonlijke mythe 'goed genoeg' is. Toch benoemt McAdams zes ontwikkelingstrends als standaard voor de mate van volwassenheid die je waar kunt nemen in een zich ontwikkelend levensverhaal. Elke ontwikkelingstrend kun je zien als een criterium waarmee je een mythe op een bepaald moment in de tijd kunt beoordelen. Ideaal gezien zou een mythe zich volgens McAdams in de loop van een leven moeten ontwikkelen in de richting van toenemende coherentie, openheid, geloofwaardigheid, differentiatie, verzoening en generativiteit. (ibid., p.110)

### *Coherentie en openheid*

Meer coherentie in een levensverhaal is beter dan minder coherentie stelt McAdams, al is te veel coherentie ook weer niet goed. Een goed levensverhaal kent samenhang en laat tegelijkertijd ruimte voor ambiguïteit. Deze openheid is dan ook het tweede criterium voor een goede persoonlijke mythe. Een goed levensverhaal houdt een aantal verschillende alternatieven voor toekomstig gedrag en denkpatronen open:

'[A] good life story is one that tolerates ambiguity. [...] Our stories need to be flexible and resilient. They need to be able to change, grow, and develop as we ourselves change.' (McAdams 1993, p.111)

Openheid is een lastig punt om te beoordelen, want het openhouden van teveel opties duidt op een gebrek aan commitment en volharding. Een persoonlijke mythe die positief staat tegenover verandering en groei (zonder daarin door te slaan) is beter dan één die dat niet is, vindt McAdams. Zonder openheid lopen persoonlijke mythes de kans star en rigide te worden (ibid., p.111)

### *Geloofwaardigheid*

Het criterium van geloofwaardigheid heeft betrekking op het waarheidsgehalte van een levensverhaal. Een goede persoonlijke mythe kan niet gebaseerd zijn op grote vertekeningen van de werkelijkheid. Identiteit is geen fantasie, daarom falen de persoonlijke fabels van de adolescentie ook:

'History is not simply a chronicle, but a narrative interpretation of what we believe to have happened in the past, based on what we know in the present. History may shape facts, but it is nonetheless still based on facts that are generally believed to be true. [...] We create our identities, certainly. But we do not create them out of thin air. [...] It must really be credible, and accountable to facts that can be known or found out. While identity is a creative work of the imagination, it is still grounded in the real world in which it functions.' (McAdams 1993, p.111)

### *Differentiatie en verzoening*

Een goede mythe is bovendien rijk aan details en intrigerende karakters, thema's en plots. Een persoonlijke mythe zou zich moeten ontwikkelen in de richting van steeds meer differentiatie. Hoe ouder iemand wordt, hoe meer facetten zijn persoonlijke mythe zou moeten bevatten. (McAdams 1993, p.112)

'It should become richer, deeper, and more complex. [...] As our stories become more differentiated, we bring into the narrative a greater number of factors, issues, and conflicts. We come to see that we are many things, and that some of these things may contradict each other.' (ibid., p.112)

Met deze toenemende differentiatie kunnen we gaan zoeken naar verzoening tussen conflicterende krachten in het verhaal. Harmonie moet standhouden temidden van de multipliciteit van het zelf:

'A good story raises tough issues and dynamic contradictions. And a good story provides narrative solutions that affirm both the harmony and integrity of the self.' (ibid., p.112)

Deze verzoening is psychologisch gezien een van de moeilijkste uitdagingen bij het maken van een persoonlijke mythe, stelt McAdams. Vaak zijn we er niet eerder aan toe dan in onze 'middle adult years'. (ibid., p.112)

### *Generativiteit*

Tot slot is een kenmerk van een goed identiteitsverhaal de zogenaamde generativiteit, waarmee McAdams doelt op de mate waarin iemand bijdraagt aan de groei van anderen en het grotere geheel. Een volwassen identiteit houdt in dat iemand in staat is te functioneren als een productief lid van de samenleving (ibid., p.112):

'He or she is able to take on adult roles in the spheres of work and family. He or she is able and willing to promote, nurture, and guide the next generation, to contribute in some small or large way to the survival, enhancement, or progressive development of the human enterprise. The good myth integrates the mythmaker into society in a generative way. [...] The most mature personal myths are those that enhance the mythmaking of others. Mature identity in adulthood requires a creative involvement in a social world that is larger and more enduring than the self. It is to that world, as well as to the self, that the myth must be oriented.' (ibid., p.112-113)

Met dit laatste punt onderstreept McAdams een groot belang: wanneer het creëren van een persoonlijke mythe uiteindelijk niet ten dienste wordt gebracht van de samenleving vervalt het in puur narcisme. (ibid., p.112-113)

## **4.2 Het levensverhaalinterview**

Als laatste onderdeel van zijn boek gaat McAdams in op hoe je je eigen persoonlijke mythe kunt onderzoeken. Zo kun je op het spoor komen van onbalans in je levensverhaal. McAdams stelt voor het zelfonderzoek het levensverhaalinterview voor. Dit is een interviewmethode die hij zelf gebruikt in zijn wetenschappelijke onderzoek naar persoonlijke mythes, maar die ook voor eigen gebruik kan worden toegepast:

'Although its intended function is to gather data on lives, our life-story interview may also serve to help people identify the personal myth that they have been living all along. Such an identification may help in the process of changing the myth should the person feel that change is required.' (McAdams 1993, p.253)

McAdams onderstreept dat hij niet van mening is dat iemand een ander kan vertellen hoe die moet leven, maar dat hij zijn theorie over de persoonlijke mythe wellicht bij kan dragen aan het zelfbegrip.

In de methode van het levensinterview vertel je je levensverhaal aan een ander of desnoods aan jezelf. McAdams geeft een aantal vragen die je kunt stellen, al geeft hij de ruimte om het anders aan te pakken. De eerste vraag richt zich op de zogenaamde 'hoofdstukken' in het levensverhaal: de verschillende episodes die de verteller in zijn leven kan benoemen. Dit biedt het organiserende narratieve raamwerk dat voor deze verteller relevant is en geeft inzicht in de grondtoon van het verhaal. Daarna wordt er aandacht besteedt aan een aantal sleutelmomenten: een hoogtepunt in het leven, een dieptepunt, een keerpunt en herinneringen uit kindertijd, adolescentie en volwassenheid. Juist door hele specifieke momenten te beschrijven met veel aandacht voor detail, kunnen beelden en thema's zichtbaar worden. De derde vraag gaat over het benoemen van enkele significante personen die een grote invloed op het levensverhaal hebben gehad. Zij kunnen aan de basis liggen van belangrijke imago's in de persoonlijke mythe. Vervolgens is de vraag welk script voor de toekomst de verteller heeft: welke verwachtingen en dromen. Motivationale thema's komen naar voren wanneer de verteller beschrijft wat hij of zij uit het leven hoopt te krijgen. Ook een mogelijk einde kan zichtbaar worden. Dan wordt ingezoomd op bronnen van stress of conflict, waardoor strategieën om met dergelijke situaties om te gaan zichtbaar worden. De persoonlijke ideologie wordt onder de loep genomen en tot slot is de vraag of de verteller een levensthema zou kunnen benoemen. (ibid., p.256-264)<sup>1</sup>

### 4.3 Wegen van ontwikkeling

Deze exercitie om het levensverhaal aan het licht te brengen maakt volgens expliciet wat al impliciet bestond, ook al was de verteller zich hier niet van bewust. Ook wie zijn persoonlijke mythe niet vertelt, heeft er één. Maar het is McAdams' overtuiging dat het de persoonlijke ontwikkeling ten goede komt wanneer iemand een bewust begrip heeft van zijn of haar zelf-definiërende persoonlijke mythe. Bovendien stelt hij dat het de eerste stap is in het veranderen van de persoonlijke mythe. (McAdams 1993, p.264)

McAdams geeft heel duidelijk aan dat het hem vanuit zijn werk als onderzoeker te doen is om het *identificeren* van persoonlijke mythes, niet om ze te *veranderen*:

'In my own work as a researcher, I seek to identify myths rather than change them. This book should help you to identify your myth and to see more clearly how you are living your myth. Identifying your myth is an extremely valuable enterprise in and of itself. You don't need to change anything to be enriched and enlightened about yourself. But should you wish to change your myth, then identifying it is probably the necessary first step.' (ibid., p.270)

Hierna beschrijft hij twee wegen om te werken aan verandering van je persoonlijke mythe. De eerste noemt hij ontwikkelingsgericht ('developmental') en de tweede personologisch ('personological').

#### *De ontwikkelingsgerichte aanpak*

De ontwikkelingsgerichte aanpak is geïntendeerd op de toekomst. Een persoonlijke mythe zou zich moeten ontwikkelen in de richting van groei, vervulling, volwassenwording en vooruitgang. Wie het gevoel heeft dat zijn persoonlijke mythe stagneert of zelfs 'achter raakt' wat betreft deze ontwikkeling, heeft baat bij deze ontwikkelingsgerichte aanpak, meent McAdams. (McAdams 1993, p.270) Je kunt met behulp van het levensverhaalinterview bepalen waar je staat ten opzichte van het in zijn boek uitgewerkte ontwikkelingspad van de levensfasen en de criteria waaraan een goede mythe moet voldoen en met die inzichten ga je aan de slag met je persoonlijke mythe:

'You need to concentrate your identity work on that aspect of your story whose time is ripe – maybe overripe – for exploration and growth, so that you can move ahead in life with meaning and purpose.' (ibid., p.271)

---

<sup>1</sup> Een korte uitwerking van de onderdelen van het levensverhaalinterview is te vinden in bijlage 1. Dit betreft een uitwerking die McAdams formuleerde in 2001 en deze wijkt op onderdelen iets af van de hierboven beschreven vragen bij een levensverhaalinterview.

Je kunt je richten op de aspecten van de persoonlijke mythe die in de verschillende levensfasen aan bod zijn geweest, bijvoorbeeld het ontwikkelen van een gevarieerde *cast* van imago's. Of je neemt de zes ontwikkelingstrends als ingang. Ideaal gezien zou er bijvoorbeeld in de persoonlijke mythe een balans moeten bestaan tussen de criteria openheid en coherentie, maar in de verschillende fasen van het leven zijn ze van verschillend belang. De fase van de adolescentie en de begin twintigerjaren vraagt bijvoorbeeld om een houding van openheid naar alternatieve mogelijkheden in het leven. Het te vroeg afwijzen van opties kan problemen geven en tot een te nauw en te coherent levensverhaal leiden. In de eind twintiger- en begin dertigerjaren is het juist van belang te komen tot focus en commitment. Hier is het een gevaar wanneer iemand niet in staat is keuzes te maken, wat kan leiden tot een te open levensverhaal. In de midlife-periode komt er weer meer ruimte voor openheid wanneer onderontwikkelde imago's eindelijk aan bod mogen komen. (ibid., p.271-272)

Ook tussen differentiatie en verzoening bestaat zo'n spanningsveld. In de vroege volwassenheid is het gepast om een aantal verschillende imago's te ontwikkelen, ook wanneer die met elkaar conflicteren. Wanneer in latere jaren de vraag naar eenheid toeneemt, wordt het belangrijk om de conflicterende imago's op een harmonieuze manier te laten samenwerken:

'During your twenties and thirties, you may be focused on a number of different character lines in your personal myth. [...] In other words, it may be fine and developmentally appropriate to focus on different imagoes and pursuits that are, in some fundamental way, inconsistent with each other. [...] At mid-life, however, you may switch your attention in mythmaking from differentiation to reconciliation. [...] You may need to refashion the story in an way that brings the different characters together in some manner, or in a way that makes their oppositions even starker, so as to find unity and purpose in the dialectical contradictions of mid-life.' (ibid., p.272)

Het criterium van generatieve integratie neemt met het klimmen der jaren toe in belang. Geloofwaardigheid is in alle levensfasen van belang. (ibid., p.273)

Deze algemene ontwikkelingen die volgens McAdams in een goede persoonlijke mythe waar te nemen zijn, kunnen een aangrijpingspunt geven voor het verbeteren van je persoonlijke mythe:

'In sum, developmental change moves you forward in mythmaking as you construct, revise, and reconstruct your myth to make sense of new developmental issues and changing life circumstances. [...] Every person follows a unique path. You need to determine what is "on time" with respect to your own developmental trajectory.' (ibid., p.273)

Door te identificeren waar jij in jouw leven ervaart dat je persoonlijke mythe stagneert, ontstaat de mogelijkheid op dat punt verbetering na te streven.

### *De personologische aanpak*

De personologische aanpak reikt veel verder dan de ontwikkelingsgerichte aanpak. McAdams vat onder deze aanpak de diepgaande en moeilijke transformatieprocessen van bijvoorbeeld psychotherapie. De oriëntatie van deze aanpak is het verleden:

'The goal is not to move forward in development, but to go back and, in a sense, start over. The problem is not that your myth is stagnant. The problem is that your myth is no good. It doesn't work. Perhaps it never worked. Or perhaps it doesn't exist. There is no identity at all, no sense of self. In personological change, you face the awesome task of creating yourself anew. [...] From the standpoint of my theory of personal myths, the psychoanalytic exploration of the unconscious involves, among other things, the *search for new narrative material*.' (McAdams 1993, p. 273-274)

In deze zoektocht naar nieuw narratief materiaal kan de persoonlijke mythe, en daarmee de identiteit op een meer bevredigende wijze vormgegeven worden. Dit is geen makkelijk proces:

'There is no buried identity, no hidden story waiting beneath the surface. We can never go back to the past to find the personal myth that has been waiting for us all along. The stories we live by are made, not found. But, with the assistance of a skilled therapist, we may be able to discover

more suitable tone, better imagery, and long-forgotten motivational themes in order to begin the arduous process of putting ourselves together again.' (ibid., p.274)

### *Tot besluit*

Zoals hierboven beschreven ziet McAdams crisisperioden in een mensenleven samenhangen met een gebrekkige persoonlijke mythe. Met name in de midlifeperiode kan zich dit uiten en dan is het herschrijven van de persoonlijke mythe tot een bevredigender verhaal van de identiteit wat gedaan moet worden. McAdams lijkt te zeggen dat dit herschrijven voor veel mensen een proces is dat ze binnen hun alledaagse leven kunnen doorlopen. Een eenvoudig zelfonderzoek om de persoonlijke mythe te identificeren kan voor hen genoeg aanknopingspunten bieden om nieuwe ontwikkelingen in gang te zetten en een beter passende persoonlijke mythe te construeren:

'Many people are able to modify, adjust, and transform their identities to meet new developmental demands and changing life circumstances in the contexts of their everyday personal and interpersonal life.' (McAdams 1993, p.274-275)

Met deze bemoedigende woorden besluit ik dit deel over de visie van McAdams op crisisperioden in een mensenleven.



## 5 De Jungiaanse visie op persoonlijkheid

In dit hoofdstuk wordt de structuur van de persoonlijkheid zoals die door Jung werd geformuleerd uitgewerkt. Ook de ontwikkelingen die de persoonlijkheid volgens de Jungiaanse visie in de loop van een mensenleven doormaakt staan beschreven.

### 5.1 Structuur van de persoonlijkheid

Jung onderscheidt in de psyche drie niveaus: het bewustzijn, het persoonlijke onbewuste en het collectief onbewuste. Ik leg eerst deze door Jung gekozen begrippen en hun onderlinge samenhang uit.

#### 5.1.1 De psyche

Voor de persoonlijkheid als geheel gebruikt Jung het begrip *psyche*. De psyche omvat alle gedachten, gevoelens en gedragingen van de mens, zowel bewust als onbewust. (Hall & Lindzey 1985, p.109) Voor Jung is de mens vanaf het begin af aan volledig:

‘The psyche is from the beginning a unity. According to Jung, we are born with wholeness, or with the potential for wholeness, and what we experience and learn serves to fulfill this potential.’ (ibid., p.109)

Het uitgangspunt van de (potentie van de) volledigheid betekent volgens Jung namelijk niet dat er niets meer gedaan hoeft te worden gedurende het leven:

‘Jung meent dat de mens gedurende zijn leven de taak heeft zijn inherente volledigheid te ontwikkelen tot de hoogst mogelijke graad van differentiëring, samenhang en harmonie en dat hij er voor dient te waken dat deze niet uiteenvalt in afzonderlijke, autonome en tegenstrijdige systemen.’ (Hall & Nordby 2004, p.32)

Jung zag het als zijn taak als psychoanalyticus mensen te helpen ‘hun verloren volledigheid te herwinnen en hun psyche te versterken, zodat deze in de toekomst desintegratie zou kunnen weerstaan.’ (ibid., p.32)

#### 5.1.2 Het bewustzijn

Een mens heeft volgens Jung vanaf de geboorte bewustzijn. Een mens is zich gedurende zijn leven steeds afwisselend meer of minder bewust:

‘Ons bewustzijn schept immers niet zichzelf, maar het borrelt op uit een onbekende diepte. Het ontwaakt geleidelijk aan in het kind, en het ontwaakt iedere morgen uit de diepte van de slaap vanuit een onbewuste toestand. (Jung 1999, p.364)

Een mens ontwikkelt volgens Jung het bewustzijn door de toepassing van vier mentale functies: denken, voelen, gewaarworden en intuïtie. Naast de mentale functies onderscheidt Jung twee houdingen die de richting van het bewustzijn bepalen: de extraverte en de introverte houding. Bij een extraverte houding is de belangstelling gericht op de buitenwereld, bij een introverte houding is de belangstelling gericht op de innerlijke wereld. (Hall & Nordby 2004, p.33)

#### *Persoonlijkheidstypologieën*

Jung stelde acht persoonlijkheidstypologieën op, een combinatie van de twee houdingen en de vier functies, zoals hierboven beschreven. Iedereen heeft alle functies en houdingen tot zijn beschikking, alleen in verschillende mate. Eén of meerdere functies zijn het sterkst vertegenwoordigd. De dominante functie is je meest reflexmatige houding ten opzichte van de wereld (Hollis 1993, p.75) en deze is aangeboren:

‘Jung insists, however, that we do not begin life as a *tabula rasa*, a clean slate to be written on by what is outside us. Rather the newborn child emerges from the beginning as a distinct and unique personality with her or his own definite ways of meeting and responding to experience.’ (Hart in Young-Eisendrath & Dawson 1997, p.90)

Deze dominante functie toont zich al vroeg. Je bent geneigd deze functie zo veel mogelijk toe te passen, waardoor deze zich meer ontwikkelt. De samenleving is sterk gericht op een dergelijke specialisatie:

‘Our dominant functions usually emerge early, and we all tend to ride those dominant orientations as much as we can. Moreover [...] we are quickly categorized according to what we are good at and further narrowed into our specialities. The more trained we are and the more succesful we are with that training, the more narrow will be our vision and our personality. Society rewards us for this and we collude because it is easier to go with our dominant orientation than to struggle with that which is awkward or perhaps less rewarding.’ (Hollis 1993, p.75)

Dominant wil niet zeggen dat de betreffende functie beter is, maar wel dat deze meer ontwikkeld en toegepast is. Inferieur is datgene waar je het minst gebruik van maakt en waar je dus ook minder bedreven in blijft en je ongemakkelijk bij kan blijven voelen. (ibid., p.75) Ook wat betreft de houdingen heb je een voorkeur voor ene of de andere.

### *Het ego en de identiteit*

In het ontwikkelingsproces van het bewustzijn ontstaat het *ik* of *ego*. Ik gebruik in deze scriptie het woord ‘ego’, waarmee ik hetzelfde bedoel als wat in sommige nederlandse citaten met ‘ik’ wordt aangeduid. Het ego heeft de functie van poortwachter die bepaalt welke waarnemingen, herinneringen, gedachten en gevoelens tot het bewustzijn mogen doordringen. (Hall & Lindzey 1985, p.112) Gedachten, gevoelens, herinneringen of waarnemingen die niet worden erkend door het ego kunnen de drempel van het bewustzijn niet overschrijden. Deze poortwachterfunctie van het ego is zeer belangrijk, want als het ego niet zo selectief zou zijn, zouden we overspoeld worden door alle ervaringen. (ibid., p.112) Het ego heeft ook een belangrijke functie met betrekking tot de identiteit:

‘By screening experiences, the ego attempts to maintain a coherence within the personality and to give to person a sense of continuity and identity.’ (ibid., p.112)

Het ego ligt dus aan de basis van de ervaren identiteit: als poortwachter laat het die ervaringen tot het bewustzijn toe die de identiteit bevestigen. Ervaringen die de drempel van het bewustzijn niet passeren gaan volgens Jung niet verloren, maar worden opgeslagen in het persoonlijk onbewuste.

### 5.1.3 Het persoonlijk onbewuste

Ervaringen die niet door het bewustzijn worden erkend, worden volgens Jung opgeslagen in het *persoonlijk onbewuste*. Hier bevinden zich ervaringen die vergeten of verdrongen zijn of te zwak om tot het bewustzijn door te dringen (Hall & Lindzey 1985, p.601):

‘Alles wat ik weet, maar waaraan ik op dit moment niet denk; alles wat me eens bewust was, maar nu vergeten is; alles wat mijn zintuigen hebben waargenomen, maar waar mijn bewustzijn geen acht op sloeg; alles wat ik zonder opzet en zonder opmerkzaamheid, dat wil zeggen onbewust voel, denk, herinner, wil en doe; al het toekomstige dat zich in mij voorbereidt en pas later tot het bewustzijn zal komen; dat alles is inhoud van het onbewuste. [...]’ (Jung 1999, p.368-369)

‘Bij deze inhouden komen ook alle meer of minder opzettelijk verdrongen pijnlijke voorstellingen en indrukken.’ (ibid., p.369)

Het persoonlijk onbewuste is redelijk makkelijk toegankelijk voor het bewustzijn: de ervaringen die zich hier bevinden kunnen in het bewustzijn opgeroepen worden. Ook kunnen ervaringen uit het persoonlijk onbewuste zich 's nachts in dromen tonen, zo meent Jung. (Hall & Nordby 2004, p.36)

#### 5.1.4 Het collectief onbewuste en de archetypen

Tot zover week Jung nog niet echt af van het algemene wetenschappelijke gedachtegoed van zijn tijdgenoten. Volgens Jung echter kent de menselijke psyche, net als het lichaam, als het ware een blauwdruk voor ervaringen en reacties. Deze blauwdruk noemt hij het *collectief onbewuste*. Het collectief onbewuste bevat beelden, door Jung *archetypen*, oerbeelden of primitieve beelden genoemd, die voortkomen uit de evolutie van de mens:

'In Jung's theory, the collective unconscious is composed of primordial images – thought-forms or memory traces from our ancestral past – not only our human past but also our prehuman, animal ancestry. These images are a record of common experiences that have been repeated over countless generations.' (Hall & Lindzey 1985, p.113)

Deze oerbeelden hebben geen concrete inhoud, maar zijn 'lege vormen':

'De mens erft deze beelden uit zijn verleden, een verleden dat zowel zijn menselijke als zijn dierlijke voorouders omvat. Dit betekent niet dat een mens zich deze beelden bewust kan herinneren, of voorstellingen heeft die zijn voorouders hadden. Men zou de primitieve beelden eerder kunnen vergelijken met een zekere predispositie of potentialiteit om op dezelfde wijze te reageren op de wereld en deze op dezelfde wijze te ervaren, als de voorouders.' (Hall & Nordby 2004, p.40-41)

Hoe je als individu uiting geeft aan de archetypen is helemaal afhankelijk van de ervaringen die je opdoet in je leven. Jung beschrijft een groot aantal archetypen, waarvan velen voortkomen uit een historische rol in het leven (zoals de moeder, het kind, de bedrieger, de hoer, de held, de koning, etc). Ook beschreef hij archetypen die universele gebeurtenissen of situaties zijn (zoals geboorte, initiatie, dood, macht, etc). Archetypen zijn volgens Jung universeel: iedereen heeft hetzelfde arsenaal aan archetypen in het collectief onbewuste geërfd. (ibid., p.45) Iedereen wordt bijvoorbeeld geboren met een archetypisch beeld van de moeder, maar elk kind vult dat beeld anders in afhankelijk van de concrete ervaringen met die ene, eigen moeder. De concrete invulling die een oerbeeld zo krijgt is persoonsgebonden en kan bewust ervaren worden.

Ik ga nu wat dieper in op enkele archetypen die extra belangrijk zijn voor de vorming van de persoonlijkheid: de persona, de anima en de animus, de schaduw en het zelf.

#### *De persona*

In de oudheid werd het woord *persona* gebruikt voor het masker dat een toneelspeler droeg om een bepaalde rol uit te beelden. Jung gebruikt dit woord als benaming voor het gezicht dat je aan de buitenwereld toont. Om geaccepteerd te worden door de samenleving creëren mensen volgens Jung een façade. Je conformeert je hiermee aan de verwachtingen van je omgeving (Hall & Nordby 2004, p.46). De persona reflecteert je perceptie van de rol die de samenleving verwacht dat je speelt in het leven. Het reflecteert ook de manier waarop je door anderen gezien wil worden. (Hall & Lindzey 1985, p.114)

De persona bestaat uit een aantal maskers die in verschillende situaties afwisselend worden opgezet. Een masker voor thuis, één voor op het werk, één voor bij vrienden, één voor bij je ouders, etc. Zo kan één man op zijn werk de zakelijke baas zijn, op de tennisbaan de gepassioneerde sporter en thuis de warme vader. Alle maskers samen vormen de persona en allen zijn manieren van conformeren aan de verschillende situaties. (Hall & Nordby 2004, p.47) Daarmee vervult de persona een belangrijke functie: het helpt je je gevoelens, gedachten en gedragingen te controleren (Hall & Lindzey 1985, p.115) en vormt de basis van het sociale leven (Hall & Nordby 2004, p.46).

Wanneer je je echter teveel personifieert met je persona, kun je vervreemd raken van jezelf en je echte gevoelens, stelt Jung. (Hall & Lindzey 1985, p.114) Zo'n overontwikkelde persona oefent voortdurend

druk uit op de andere, onderontwikkelde delen van je persoonlijkheid. (Hall & Nordby 2004, p.47-48) Mensen kunnen dit lang volhouden, maar vaak komen ze er uiteindelijk achter dat ze méér zijn dan hun persona. De persona moet dan worden afgeremd om de overige aspecten van het karakter de kans te geven zich te manifesteren. (ibid., p.48-49) Het kan ook voorkomen dat iemand een dubbelleven leidt: met één deel van het leven dat beheerst wordt door de persona en een ander deel van het leven waarin ruimte is voor andere psychische behoeften. (ibid., p.47) Dit kan goed gaan, maar het kan ook een gevoel van gespletenheid geven.

‘De persona [...] is het aanpassingssysteem, ofwel de manier waarop wij met de wereld omgaan. Zo heeft bijna ieder beroep zijn karakteristieke persona. [...] Het gevaar bestaat alleen dat men met de persona identiek wordt, zoals bijvoorbeeld de leraar met zijn leerboek of de tenor met zijn stem. Je zou met enige overdrijving kunnen zeggen: de persona is datgene wat iemand eigenlijk niet is, maar wat hij zelf en de anderen menen dat hij is.’ (Jung 1999, p.369-370)

De persona dient een belangrijk doel, namelijk je aanpassen aan je sociale omgeving. Maar een sterke persona kan ook een bron van problemen worden, zo is de Jungiaanse gedachte. Daarover meer in paragraaf 5.2.3 over de voorlopige persoonlijkheid.

### *Anima en animus*

Het archetype van de *anima* is de vrouwelijke kant van de mannelijke psyche, het archetype van de *animus* is de mannelijke kant van de vrouwelijke psyche. Bij een evenwichtige, goed aangepaste persoonlijkheid kan de anima/animus zich tonen in het bewustzijn en het gedrag. (Hall & Nordby 2004, p.49-50) Zoals de persona echter vaak overontwikkeld is, zo is de anima/animus vaak onderontwikkeld. Het is sociaal gewenst voor mannen om zich mannelijk te gedragen en het tonen van hun vrouwelijke kant is minder geaccepteerd wordt. Voor vrouwen is het net andersom. In zo’n situatie blijft de anima/animus onbewust en wordt deze geprojecteerd op personen van het andere geslacht. Een man zal zich bijvoorbeeld aangetrokken voelen tot vrouwen die lijken op zijn onderontwikkelde anima en hij zal een afkeer hebben van vrouwen die juist heel anders zijn dan dit onbewuste beeld, voorspelt Jung. (ibid., p.50)

### *De schaduw*

De *schaduw* bestaat uit alles wat door het ego niet verenigbaar werd geacht met de bewust gekozen identiteit en dat daarom niet ‘geleefd’ mag worden. Het is de tegenhanger van de persona (Hall & Nordby 2004, p.52):

‘De figuur van de schaduw personifieert alles wat het subject verloochent en wat zich toch steeds weer – direct of indirect – aan hem opdringt, dus bij voorbeeld minderwaardige karaktertrekken en andere onverenigbare neigingen.’ (Jung 1999, p.371)

Wanneer je goed wil functioneren in de samenleving, kun je je dierlijke neigingen, bijvoorbeeld je agressiviteit, niet ongeremd uitleven maar moet je die bedwingen. De onderdrukte dierlijke neigingen zetelen in de schaduw en aan de buitenwereld toon je de persona, het sociale masker. Echter, niet alleen de negatieve aspecten van de dierlijke neigingen, maar ook de instinctieve krachten gaan zo verloren. (Hall & Nordby 2004, p.52) Het archetype van de schaduw bevat zowel positieve als negatieve aspecten (Jung 1999, p.371):

‘De schaduw is ... die verholde, verdrongen, meestal minderwaardige en schuldbeladen persoonlijkheid, die met haar uitlopers tot in het rijk van onze dierlijke voorouders reikt, en zo het gehele historisch aspect van het onbewuste omvat. Wanneer men tot nu toe van mening was dat de menselijke schaduw de bron van alle kwaad is, dan kan men door nader onderzoek ontdekken dat de onbewuste mens, dus juist de schaduw, niet alleen uit moreel verwerpelijke neigingen bestaat, maar ook een serie goede eigenschappen vertoont, namelijk normale instincten, doelmatige reacties, werkelijkheidsgetrouwe waarnemingen, creatieve impulsen en dergelijke. (ibid., p.371)

De inhoud van de schaduw laat zich bovendien niet permanent verdringen, maar zal zo nu en dan onverwacht naar voren komen, want ‘de schaduw is zeer vasthoudend en zal zich nooit werkelijk gewonnen geven.’ (Hall & Nordby 2004, p.54) Uitingen van de schaduw zijn niet alleen ongewenst en onverwacht, maar ook ongecontroleerd:

‘Wanneer het kind uiting geeft aan zijn dierlijke driften wordt het over het algemeen gestraft door zijn ouders. Straf leidt echter niet tot uitroeiing van de schaduw – niets is daartoe in staat – maar tot onderdrukking van dit archetype. Het keert terug tot het onbewuste van de persoonlijkheid, waar het in primitieve ongedifferentieerde staat blijft voortbestaan. Wanneer de schaduw van tijd tot tijd door deze repressieve barrière heen breekt – en dat gebeurt zeker – manifesteert deze zich op sinistere, pathologische wijze.’ (ibid., p.92)

Wanneer de inhoud van de schaduw niet wordt geaccepteerd, kan deze zich uiten op een manier die destructief is voor de persoon zelf of voor mensen in zijn omgeving. (Hall & Lindzey 1985, p.116) Alleen wanneer het ego en de schaduw samenwerken, worden volgens Jung de krachten van de schaduw gekanaliseerd in nuttig gedrag.

### *Het zelf*

Het archetype van het *zelf* is net als alle andere archetypen aanwezig vanaf de geboorte, al toont het zich pas veel later. Het zelf heeft een belangrijke functie:

‘The concept of wholeness is a crucial feature of Jung’s psychology, and it is the archetype of the self that motivates the person toward this wholeness.’ (Hall & Lindzey 1985, p.116)

Het zelf is een drijvende kracht in het proces van individuatie (waarover meer in paragraaf 5.2.1), waarbij het bewustzijn en het onbewuste steeds meer in balans worden gebracht. Het ego staat in het centrum van het bewustzijn en daarmee in het centrum van de persoonlijkheid gedurende het eerste deel van het leven. Wanneer het proces op gang komt waarbij het onbewuste in het bewustzijn wordt toegelaten, breidt de persoonlijkheid zich uit en komt het het centrum van de persoonlijkheid ergens anders te liggen, namelijk op de grens van het bewuste en het onbewuste:

‘This new point then becomes the location of the self, and this new balance, between the conscious and the unconscious, “ensures for the personality a new and more solid foundation”’ (Jung in Hall & Lindzey 1985, p.116-117)

Het zelf verschijnt vaak pas rond de middelbare leeftijd. (Hall & Lindzey 1985, p.117) In de decennia daarvoor is de aandacht gericht op het tot ontwikkeling brengen van de persona, zoals in paragraaf 5.2.3 verder wordt toegelicht.

## **5.2 De ontwikkeling van de persoonlijkheid**

### 5.2.1 Ontwikkelingsprocessen

Het tot ontwikkeling brengen van de potentiële volledigheid is volgens Jung het uiteindelijke doel van het leven (Hall & Lindzey 1985, p.109). In het Jungiaanse gedachtegoed staan twee processen in de ontwikkeling van de persoonlijkheid centraal die met elkaar verweven zijn: de *individuatie* van de afzonderlijke aspecten van de persoonlijkheid en de *integratie* van deze aspecten tot een eenheid middels de *transcendente functie*:

‘Individuation is responsible for more analytic processes – separating, differentiating, and elaborating various aspects of personality – and the transcendent function is responsible for more synthetic processes – integrating unconscious with conscious material, integrating systems within themselves, and integrating the systems overall into an effectively functioning whole.’ (ibid., p.132)

Individuatie en integratie dragen beide onder leiding van het zelf bij aan het doel van de zelfrealisatie (ibid., p.140):

‘Individuation and transcendence are the superordinate processes by which human beings develop, throughout their lives, in the direction of a stable unity. Guided by the archetype of the self, these processes lead human beings to strive toward making more and more of the unconscious conscious, toward differentiating all their component aspects – ego, anima or animus, shadow, and so on – to the fullest possible extent, and toward integrating all these aspects into a harmonious whole.’ (ibid., p.132)

### *Individuatie*

Jung gebruikt het begrip *individuatie* om het proces aan te duiden waarbij het bewustzijn van een persoon geïndividualiseerd of gedifferentieerd wordt van andere personen:

‘Individuatie betekent: een afzonderlijk wezen worden, en voor zover we onder individualiteit onze meest innerlijke, laatste en onvergelykbare uniekheid verstaan: *tot het eigen zelf worden*. Je zou daarom individuatie ook met ‘verzelfiging’ of met ‘zelfverwerkelijking’ kunnen vertalen.’ (Jung 1999, p.366)

Het streven naar individuatie ligt volgens de Jungiaanse psychologie in iedereen besloten:

‘Bij zijn geboorte vormt de mens een ongedifferentieerd geheel. [...] Het streven naar zelfverwerkelijking is een archetypisch verschijnsel. Het is dus aangeboren. Geen mens kan zich onttrekken aan de sterke invloed van dit archetype van de eenheid, maar de wijze waarop het zich manifesteert en in hoeverre men zijn doel bereikt is afhankelijk van het individu.’ (Hall & Nordby 2004, p.91)

Hoewel het streven naar individuatie in ieder werkt, heeft het wel baat bij een stimulerende omgeving. Hall & Nordby geven de vergelijking van het lichaam: het lichaam is voorbestemd om te groeien, maar heeft daar adequate voeding en beweging voor nodig, anders kan het vervormd en ziek worden; zo ook is de persoonlijkheid van het individu bestemd om te individueren, al heeft het daar wel adequate ervaring en opvoeding voor nodig, anders kan de persoonlijkheid vervormd raken. (Hall & Nordby 2004, p.92) Individuatie is gediend bij een rijkdom aan ervaringen, want ‘hoe veelvuldiger onze ervaringen, des te groter de kans dat de latente beelden zich zullen manifesteren’. (ibid., p.42-43)

### *Integratie en de transcendente functie*

Jung gebruikt het begrip *transcendente functie* voor het proces van de *integratie* van de verschillende, geïndividueerde elementen van de persoonlijkheid. Deze functie verenigt de tegengestelde tendensen van de persoonlijkheid. Het doel van de transcendente functie is:

‘de verwezenlijking van alle aspecten van de persoonlijkheid, zoals die oorspronkelijk verborgen lagen in de embryonale kiem; de ontplooiing van de aanvankelijke potentiële eenheid.’ (Jung in Hall & Nordby 2004, p.94)

Net als individuatie is ook de naar integratie strevende transcendente functie aangeboren. (ibid., p.94)

### 5.2.2 Levensfasen

De psychische ontwikkeling van de mens vindt gedurende het hele leven plaats, maar is onder te verdelen in verschillende belangrijke ontwikkelingsperioden, meent Jung. Hij heeft dit concept van de levensfasen niet uitgebreid uitgewerkt. Hij benoemt maar vier globale levensfasen, waarvan hij de eerste en de laatste weinig aandacht heeft gegeven, ten gunste van de andere twee fasen:

‘Of the four stages of life – childhood, youth and young adulthood, middle age, and old age – the second, which emphasizes adaption to social and economic requirements, and the third, in which

the person turns from material to spiritual concerns, are the most important.' (Hall & Lindzey 1985, p.139-140)

### *De kinderjaren*

De kinderjaren omvatten de periode van de geboorte tot de pubertijd of geslachtsrijpheid. Omdat het kleine kind nog geen bewust ik heeft, ondervindt het ook nog geen problemen op dit vlak.

'Het [kind] heeft uiteraard een bewustzijn, maar zijn gewaarwordingen zijn vrijwel ongeordend en zijn bewuste geheugen is zeer kortstondig. Bijgevolg is er geen samenhang in het bewustzijn van het jonge kind en kent het ook geen eigen identiteit.' (Hall & Nordby 2004, p.102)

Het psychische leven van kind wordt de eerste jaren beheerst door zijn driften en het kind leeft in de psychische sfeer die zijn ouders scheppen. In de loop van de kinderjaren komt er langzaam een gevoel van persoonlijke identiteit tot ontwikkeling. (ibid., p.102)

### *Adolescentie en jonge volwassenheid*

De fase van de adolescentie en jonge volwassenheid begint wanneer de fysieke veranderingen van de pubertijd zich voltrekken. Deze zetten ook een psychische omwenteling in gang, wat Jung ziet als een psychische geboorte, omdat de psyche nu vorm gaat aannemen (Hall & Nordby 2004, p.103). Deze fase kent zijn eigen problemen:

'Tijdens de adolescentie [...] wordt de psyche belast met problemen, beslissingen en de noodzaak tot aanpassing op vele vlakken van het maatschappelijk leven. Veel van dergelijke problemen ontstaan wanneer de mens wordt geconfronteerd met de eisen van het leven, die plotseling een einde maken aan zijn kinderlijke dromen. [...] Iedereen vangt zijn verantwoordelijke leven aan met bepaalde verwachtingen en soms worden deze verwachtingen beschaamd. [...] Een persoon kan overdreven verwachtingen koesteren, te optimistisch zijn ingesteld, een pessimistische houding aannemen of de problemen onderschatten waarmee hij te kampen kan krijgen.' (ibid., p.103)

Het verwerven van een plaats in de wereld is waar het deze levensfase om gaat. (ibid., p.104)

### *De middelbare leeftijd*

Ergens tussen de 35 en 40 vangt de derde levensfase aan, die van de middelbare leeftijd:

'Op deze leeftijd heeft de mens zich gewoonlijk min of meer aangepast aan de externe omgeving. Hij bekleedt een positie, is getrouwd, heeft kinderen en is een actief lid van de gemeenschap geworden. Afgezien van enkele frustraties, teleurstellingen en onlustgevoelens zou men mogen verwachten dat een mens van middelbare leeftijd de tweede helft van zijn leven doorbrengt in een betrekkelijk gestabiliseerde staat.' (Hall & Nordby 2004, p.104)

Maar niets is minder waar: in deze levensfase moet een nieuwe en grote omwenteling worden bewerkstelligt. Na aanpassing aan het volwassen leven in de externe wereld moet aandacht worden besteed aan het interne leven:

'Deze spirituele waarden zijn altijd in latente vorm aanwezig geweest in de psyche, maar moesten in de jonge jaren verwaarloosd worden vanwege de concentratie van energie op extraverte materialistische belangen. De noodzaak psychische energie te redigeren van de oude doelstellingen uit de tweede levensfase naar de doelstellingen van de derde levensfase vormt een van de grootste uitdagingen van het leven. Vele mensen slagen er niet in aan deze eis te voldoen en dit kan de mislukking van hun leven betekenen.' (ibid., p.105)

In tegenstelling tot veel psychologen die zich vooral richtten op de ontwikkelingen in de jeugd en adolescentie heeft Jung veel aandacht voor de ontwikkelingen in deze latere levensfase. Mogelijk is dit te verklaren met het feit dat veel van zijn cliënten in deze levensfase zaten. Zij vertelden hem:

‘dat het leven hen niet alleen saai en grauw voorkwam, maar dat het tevens iedere zin, iedere betekenis voor hen scheen te hebben verloren. Dingen die voorheen uiterst belangrijk voor hen waren, kwamen hen thans zinloos voor. Hun leven leek hen leeg en zonder betekenis. Zij voelden zich gedeprimeerd.[...] Jung ontdekte de oorzaak van deze depressieve houding. De energie die aanvankelijk gericht was op de noodzakelijke belangen om een maatschappelijke positie te verwerven, werd thans teruggetrokken van deze belangen, aangezien het doel was bereikt. Waardeverlies veroorzaakt een vacuüm in de persoonlijkheid.’ (ibid., p.106)

Deze situatie is te verhelpen door nieuwe waarden te ontwikkelen. Volgens Jung voldoen materiële waarden niet, maar zijn alleen spirituele en culturele waarden in staat om de leemte op te vullen:

‘De tijd is thans aangebroken om het uiteindelijke doel – zelfverwezenlijking – na te streven middels contemplatie en meditatie, niet door middel van activiteit. Jung zegt hieromtrent: “Het is van het hoogste belang dat de jonge mens, die nog niet aangepast is en nog niets heeft bereikt, zo doeltreffend mogelijk vorm geeft aan zijn bewuste ik, d.w.z. zijn wilskracht oefent. ... Met een mens in de tweede levenshelft is het anders gesteld. Hij hoeft zijn wilskracht niet langer te oefenen, maar, om de zin van zijn eigen leven te kunnen verstaan, zal hij zijn eigen innerlijke wezen moeten ervaren.”’ (Jung in Hall & Nordby 2004, p.106)

Deze levensfase en de ontwikkeling die hier doorgemaakt moet worden had Jungs grootste interesse.

### *De ouderdom*

Voor de hoogbejaarde leeftijd heeft Jung niet veel aandacht meer. Zoals de persoon in de kinderjaren vanuit het onbewuste oprijst naar het bewuste, zo verzinkt de persoon in de hoogbejaarde leeftijd weer in het onbewuste en verdwijnt er tenslotte in. (Hall & Nordby 2004, p.107) De vraag of het bestaan van de persoon eindigt met het afsterven van het lichaam heeft Jung wel bezig gehouden.

‘Hij begreep dat een overtuiging van zoveel mensen, die tevens kernpunt is van vele godsdiensten en het onderwerp van talloze mythen en dromen, niet minachtend als bijgeloof kon worden bestempeld en terzijde geschoven. Er moet een basis in het onbewuste zijn voor deze overtuiging.’ (ibid., p.107)

Jung sluit niet uit dat ‘het denkbeeld van een leven na de dood nog een fase vormt in het individuatieproces van de psyche’ (ibid., p.107), maar zijn gedachten hierover komen in deze scriptie verder niet aan bod.

### 5.2.3 Ontwikkeling van de persoonlijkheid

In het proces van individuatie en integratie waarin de persoonlijkheid tot volle ontwikkeling komt maakt een mens in de loop van zijn leven een aantal fasen door, is de Jungiaanse gedachte. James Hollis heeft hier een uitgebreide studie naar gedaan.

#### *De voorlopige persoonlijkheid en het zelf*

De persoonlijkheid die je ontwikkelt in de eerste helft van je leven, noemt Hollis de *voorlopige persoonlijkheid* (‘provisional personality’). De voorlopige persoonlijkheid probeert vooral te voldoen aan je eigen verwachtingen en die van je familie, vrienden en de samenleving waarin je opgroeit. (Hollis, p.9) De eerste volwassenheid kenmerkt zich door de aanname dat het naar tevredenheid spelen van de rollen (werknemer, partner, burger, ouder, etc) betekent dat je volwassen bent:

‘The young person who knows, deep down, that he or she lacks a clear sense of self can only try to act like the other big people. [...] Out of the confusion of adolescence one walks through [the



roles of adulthood] with the assumption that they will confirm one's identity, provide fulfillment and still the terrors of the unknown.' (Hollis 1993, p.25)

In deze fase van de identiteit staat het ontwikkelen van een sterke ego identiteit centraal. Deze eerste volwassenheid kan een leven lang duren, wanneer je je aan je voorlopige persoonlijkheid blijft vasthouden. In de loop van het leven ontstaat echter door de aanpassing die je doet aan de verwachtingen van jezelf en anderen een steeds grotere afwijking tussen de voorlopige persoonlijkheid en je ware aard:

'In the process of responding to the socialization process of childhood and the pressures of outer realities, we become progressively estranged from ourselves.' (ibid., p.38)

Wanneer je de middelbare leeftijd bereikt, kan deze kloof tussen onze aangeboren aard en ons gesocialiseerde zelf meestal niet langer genegeerd worden:

'Most of the sense of crisis in midlife is occasioned by the pain of that split. The disparity between the inner sense of self and the acquired personality becomes so great that the suffering can no longer be suppressed or compensated.' (ibid., p.15)

Het ego blijft zijn best doen de voorlopige identiteit in stand te houden, maar het zelf zal zich steeds vaker laten voelen. Vragen als 'wie ben ik nu eigenlijk?' en 'wat wil ik echt?' kunnen zich steeds meer gaan opdringen. Met het bereiken van de middelbare leeftijd komt vaak het besef dat hooggespannen verwachtingen die je als adolescent en jongvolwassene over het leven had niet reëel zijn. (ibid., p.22) Dit besef kan een crisisperiode inluiden:

'The third phase, the second adulthood, is launched when one's projections have dissolved. The sense of betrayal, of failed expectations, the vacuum and loss of meaning which occur with this dissolution, creates the midlife crisis. It is in this crisis, however, that one has the chance to become an individual – beyond the determinism of parents, parent complexes and cultural conditioning.' (ibid., p.26)

De transitie van de midlifecrisis kan beangstigend zijn, omdat de voorlopige persoonlijkheid en het zelf een strijd met elkaar aangaan. Een grote verandering ligt in het verschiet: het symbolische sterven van de mens die je was en de geboorte van de mens die je zult worden:

'Such death and rebirth is not an end in itself; it is a passage. It is necessary to go through the Middle Passage to more nearly achieve one's potential and to earn the vitality and wisdom of mature aging. Thus, the Middle Passage represents a summons from within to move from the provisional life to true adulthood, from the false self to authenticity.' (ibid., p.15)

Hoe beangstigend de midlifecrisis ook kan zijn, volgens de Jungiaanse psychologie is het een belangrijke stap in je ontwikkeling als mens.

Voordat ik de aandacht richt op deze Jungiaanse visie op de midlifecrisis, bespreek ik eerst nog twee begrippen die van belang zijn om de gedachtegang van Hollis te kunnen volgen.

### *Projecties*

Een belangrijk Jungiaans begrip is het begrip *projectie*. Dit verwijst het naar het mechanisme waarbij 'the person is convinced that the inner (that is, unconscious) experience is truly outer' (M.L. von Franz in Hollis 1993, p.31)

Een voorbeeld is het projecteren van onbewuste innerlijke ervaringen op anderen: wat in de schaduw is weggestopt en niet aan de eigen identiteit gerelateerd mag worden, valt extra op in anderen. Wie bijvoorbeeld bescheidenheid hoog in het vaandel heeft staan en onbescheidenheid naar zijn schaduw heeft verbannen, kan slecht tegen mensen die altijd in het centrum van de aandacht willen staan of die pochen over hun prestaties. Aan deze mensen wordt de behoefte aan aandacht en trots toegeschreven die in de eigen psyche niet tot uitdrukking mag komen. Een ander voorbeeld is het projecteren van de

identiteit op uiterlijke rollen en zaken: je bént je beroep, je prestaties (je medaille, je promotie, etc.) of de relatie die je hebt tot anderen (dochter, echtgenote, moeder, etc.). (Hollis 1993, p.19)  
Zoals in paragraaf 6.2 verder uitgewerkt wordt is het loslaten van deze projecties een onderdeel van de ontwikkeling van de persoonlijkheid.

### *Neurosen*

Jung gebruikt het woord *neurose* voor het protest van het zelf dat volgt op de scheiding tussen de voorlopige persoonlijkheid en het zelf. (Hollis 1993, p.36) De kloof tussen de voorlopige persoonlijkheid en het echte zelf dat daaronder begraven ligt is in de loop van het leven steeds groter geworden. Er komt een moment dat het zelf begint met bijsturen. De genegeerde, onderdrukte, onontwikkelde aspecten van je persoonlijkheid die in je schaduw terecht zijn gekomen gaan zich uiten. De heftigheid hiervan is afhankelijk van hoe groot de kloof tussen de voorlopige persoonlijkheid en het zelf is. Hollis stelt:

‘[...] the bitterness and depression of midlife is linked to the amount of energy invested in the phantasmal wishes of childhood’. (ibid., p.33)

Iedereen heeft volgens de Jungiaanse zienswijze neurosen en de symptomen van een neurose kunnen inzicht geven in de behoeften van het zelf:

‘All of us are neurotic because we experience a split between what we are and what we are meant to be. The symptomatic protest of the neurosis, expressed in depression, substance abuse or destructive behavior, is denied as long as possible. But the symptoms gather energy anew and begin to operate autonomously, outside the volition of the ego. It is as useless to tell a dieting person not to be hungry as to ask a symptom to go away. The symptom, even when counterproductive, is meaningful, for it expresses in symbolic form what is longing for expression.’ (ibid., p.36)

De neurose verwijst naar het deel van de persoonlijkheid dat verwaarloosd is en alleen in die richting zal een oplossing gevonden kunnen worden, is de Jungiaanse gedachte. Zo is de uitbraak van een neurose een mogelijkheid tot transformatie. (ibid., p.36) De crisis wordt door het zelf gecreëerd op het moment dat je moet gaan werken aan het herstellen van de eenzijdige ontwikkeling van je persoonlijkheid:

‘[...] our own psyche has organized the crisis, produced this suffering, precisely because injury has been done and change must occur.’ (ibid., p.37)

Door met die andere blik naar je neurosen te kijken, kun je ontdekken welke weg je moet gaan:

‘It is a very difficult truth to those in immense suffering, in the dark night of the soul, that their pain is good for them [...] But the way ahead may be found in the suffering. There is no cure, for life is not a disease, nor death a punishment. But there is a path to more meaningful, more abundant life.’ (ibid., p.38)

In het volgende hoofdstuk wordt dit pad naar een meer betekenisvol leven verder uitgewerkt.

## 6 De middenpassage

In dit hoofdstuk wordt duidelijk hoe de Jungiaanse visie is op het doorkomen van de crisisperiode halverwege het mensenleven.

### 6.1 De middenpassage

De Jungiaanse psychologie verwacht dat veel mensen op een bepaald punt van hun leven in een crisis raken. Deze crisis wordt zo ongeveer rond het veertigste levensjaar verwacht. Hollis gebruikt de term *Middle Passage*, die ik hier zal vertalen als *middenpassage*. De term middenpassage geeft aan dat het een ‘doorgang’ betreft van de ene naar de andere levensfase:

‘a rite of passage between the extended adolescence of first adulthood and our inevitable appointment with old age and mortality. Those who travel the passage consciously render their lives more meaningful. Those who do not, remain prisoners of childhood, however successful they may appear in outer life.’ (Hollis 1993, p.7)

Deze transitie kan het karakter van een crisis hebben. In de Jungiaanse psychologie wordt de middenpassage gezien als een kans om je leven te heronderzoeken en jezelf een belangrijke vraag te stellen:

‘Who am I apart from my history and the roles I have played?’ (ibid., p.7)

Het antwoord op die vraag kan zijn dat je een leven hebt geleefd waarin je niet je ware zelf was: waarin je een bepaalde, gewenste rol hebt gespeeld of aan bepaalde, onrealistische verwachtingen hebt willen voldoen. Wanneer je tot zo’n inzicht komt, opent dat de mogelijkheid om te veranderen. De middenpassage is zo een kans om de persoonlijkheid te heroriënteren. Het is een belangrijk onderdeel van het proces van individuatie en integratie. Deze meer of minder moeilijke doorgang moet je positief waarderen, is de Jungiaanse gedachte:

‘Symptoms of midlife distress are in fact to be welcomed, for they represent not only an instinctually grounded self underneath the acquired personality but a powerful imperative for renewal.’ (ibid., p.15)

Jungiaanse visie op crisis is dat het een waardevolle periode is waarin groeipotentieel ligt verscholen.

#### *De aankondiging van de middenpassage*

De middenpassage is een transitie die zich langzaam aankondigt. Hollis vergelijkt dit beeldend met de bewegingen van de aarde:

‘[The] Middle Passage begins as a kind of tectonic pressure which builds from below. Like the plates of the earth which shift, rub against each other and accrue pressure that erupts as earthquakes, so the planes of personality collide. The acquired sense of self [...] begins to grate and grind against the greater Self which seeks its own realization.’ (ibid., p.17)

De kloof tussen de voorlopige persoonlijkheid en het zelf creëert innerlijke druk. Deze druk bouwt langzaam op en begint bevingen te veroorzaken. Het ego zal eerst nog proberen deze bevingen op te vangen, maar hoe langer de tegenstellingen duren, hoe hoger de druk oploopt. Vroege symptomen van een naderende crisis zijn bijvoorbeeld jezelf begraven in werk om een opkomende depressie tegen te gaan, jezelf te buiten gaan aan verslavende middelen of activiteiten om knagende gevoelens te overstemmen of steeds maar wisselen van partner of werk in reactie op ontevredenheid.

Dit zijn allemaal pogingen om de oplopende druk te overstemmen, negeren of voor te blijven, die niet blijvend bijdragen aan de verlichting van de druk. (ibid., p.17) De pogingen om de middenpassage op afstand te houden kunnen lang volgehouden worden, vaak tot in de veertiger jaren, maar door

sommige mensen zelfs wel tot in hun vijftiger of zestiger jaren (ibid., p.18), ook al zijn de aankondigingen ervan al jaren of zelfs decennia daarvoor te voelen:

‘Often the seismic tremors occur as early as the late twenties, but they are easy to overlook then. Life is full; the road ahead beckons; rapid shifts, more effort, more energy are easy enough, and one overrides the warnings.’ (ibid., p.20)

Soms vormen heftige gebeurtenissen, zoals ziekte of verlies, de aanleiding die de crisis inluidt. (ibid., p.18) Maar ook zonder dergelijke gebeurtenissen zorgt het zelf ervoor dat we door een crisis gedwongen worden deze moeilijke situatie onder ogen te komen en verandering te bewerkstelligen:

‘Suffering quickens consciousness, and from new consciousness new life may follow. The task is daunting, for one must first acknowledge that there is no rescue, no parent to make everything better and no way to go back to an earlier time. The Self has sought growth by exhausting the tired strategies of the ego. The ego structure which one worked so hard to create is now revealed to be petty, frightened and out of answers. At midlife the Self manoeuvres the ego assemblage into crisis in order to bring about a correction of course.’ (ibid., p.95)

Zo uitgebreid als Hollis uitlegt hoe de midlifecrisis ontstaat, zo uitgebreid gaat hij gelukkig ook in op de vraag ‘hoe kom je deze crisisperiode door?’. Zijn aanbevelingen bespreek ik in de volgende paragraaf.

## **6.2 De middenpassage bereizen**

Voor wie in de middenpassage is beland, geeft het Jungiaanse gedachtegoed een aantal handreikingen om hier goed door heen te komen. Hollis benoemt heel duidelijk een aantal houdingen en gedragingen die ieder zou kunnen toepassen. Hij geeft aan dat dit zowel in een therapeutische setting kan gebeuren als daarbuiten: je kunt ook op eigen kracht aan je individuatie werken. (Hollis 1993, p.101) Om de middenpassage te bereizen en de overgang van de eerste naar de tweede volwassenheid te maken, geeft Hollis een aantal handreikingen, die ik hieronder uitwerk.

### *De macht van het ego relativeren en je schaduw toelaten*

De centrale taak van de eerste volwassenheid is het ontwikkelen van een sterke ego identiteit. (Hollis 1993, p.40) Hoewel later in het individuatieproces blijkt dat het ego niet in het centrum van de persoonlijkheid moet blijven staan, is het wel van belang te investeren in de opbouw van een krachtig ego, benadrukt Hollis. Deze kracht kan namelijk vervolgens ingezet worden voor de verdere individuatie van de persoonlijkheid en de ontwikkeling van het zelf. (ibid., p.41-42)

In de tweede volwassenheid moet de macht van het ego gerelativeerd worden ten gunste van de invloed van het zelf, wat niet zonder slag of stoot gaat:

‘Perhaps the greatest shock of all is the erosion of the illusion of ego supremacy. However successful our ego project may once have been, it can hold dominion no longer. The breakdown of the ego means that one is not really in control of life.’ (ibid., p.41-42)

In het eerste deel van het leven besteedt het ego, in reactie op socialisatie, veel energie aan de ontwikkeling van de persona. Zo vormt het ego een geaccepteerd gezicht om te tonen aan de buitenwereld. De binnenwereld wordt daardoor beschermd:

‘Since much of the first half of life includes the construction and maintenance of the persona, we often neglect our inner reality. Enter the shadow, which represents everything that has been repressed or gone unrecognized. The shadow contains all that is vital yet problematic – anger and sexuality, to be sure, but also joy, spontaneity and untapped creative fires.’ (ibid., p.43)

De persona is echter slechts een gedeelte van het zelf. Tijdens de noodzakelijke ontwikkeling van de persona voor de omgang met de buitenwereld ‘all the while the larger, unexplored psyche is waiting to

be acknowledged'. (ibid., p.77) De schaduw is het deel van de psyche waar alle onontwikkelde, verdrongen elementen zich bevinden. Hoe eenzijdiger je persona zich heeft ontwikkeld en hoe meer je je vastklampt aan dit zelfbeeld, des te sterker zal ook de schaduw zijn gegroeid en des te verontrustender én noodzakelijker voor de individuatie zullen de uitingen van de schaduw voor je zijn, voorspelt de Jungiaanse psychologie.

Hoewel de schaduw een duister deel van de psyche is, is het geen slecht deel maar juist een interessant, krachtig, vruchtbaar en kleurrijk deel van de persoonlijkheid waar je uit kunt putten:

'The shadow should not be equated with evil, only with life that has been suppressed. As such, the shadow is rich in potential. Becoming conscious of it makes us more fully human, more interesting. A shadowless person is extraordinarily bland and uninteresting. A willingness to allow our darkest impulses, as well as our repressed creativity, to surface and be acknowledged is a step toward integration. Negative shadow contents such as rage, lust, anger, etc., can be destructive when acted out unconsciously, but when consciously acknowledged and channeled they can provide new directions and new energy.' (ibid., p.78)

De schaduw zal zich hoe dan ook gaan uiten, is de Jungiaanse gedachte. Is het niet op een bewuste, controleerde manier, dan wel op een onbewuste, ongecontroleerde manier, bijvoorbeeld in destructief gedrag. (ibid., p.78) Halverwege het leven is een ontmoeting met je schaduw een belangrijke stap in je persoonlijke ontwikkeling:

'If the meaning of life is directly related to the scope of consciousness and personal development, then the invasions of the shadow at midlife are necessary and potentially healing. The more I know about myself, the more of my potential I can incarnate, the more variegated the tones and hues of my personality will be and the richer the experience of life.' (ibid., p.79)

Deze ontmoeting met de naar de schaduw verdrongen delen van de persoonlijkheid kan pijnlijk zijn, omdat je emoties tegenkomt die je eerder niet acceptabel vond, zoals egoïsme, afhankelijkheid, lust of jaloezie. Eerder werden deze emoties op anderen geprojecteerd en afgekeurd, maar dit zelfbedrog kan niet langer volgehouden worden. (ibid., p.43-44) De eerste stap van de ontmoeting met je schaduw is erkennen dat niet anderen maar jijzelf de emoties hebt die je niet acceptabel vindt. De ontmoeting met je eigen schaduw is echter niet alleen maar pijnlijk, het geeft je ook de gelegenheid verloren gewaande schatten op te graven:

'The appointment with oneself also means going back and picking up what was left behind: the *joie de vivre*, the untapped talent, the hopes of the child.' (ibid., p.44)

Dat is de kern van de middenpassage: het in evenwicht brengen van de persoonlijkheid. Zoals Hollis zegt:

'During the Middle Passage, the resurgence of the shadow is part of a corrective effort made by the Self to bring the personality back into balance.' (ibid., p.44)

Er heeft in de eerste volwassenheid scheefgroei in de identiteit plaatsgevonden. De persona is sterk ontwikkeld als het gezicht dat we tonen naar de buitenwereld en met het construeren en instandhouden van de persona groeit in het onbewuste ook de schaduw. In de tweede volwassenheid stuurt het zelf bij door de schaduw meer aan het licht te brengen.

Hoewel de schaduw niet langer onderdrukt moet worden, stuurt het zelf niet aan op ongelimiteerde uiting van schaduwelementen: de schaduw die in het onbewuste zetelt moet op gecontroleerde wijze geïntegreerd worden in de bewuste persoonlijkheid. Zo kun je je zowel sociaal aanpassen aan de samenleving leven, als in harmonie leven met je eigen innerlijk. (ibid., p.44) Hollis noemt dit de dialoog die de persona met de schaduw aan moet gaan.

### *Projecties loslaten*

Om de innerlijke dialoog tussen de persona en de schaduw aan te kunnen gaan, is het noodzakelijk aandacht te hebben voor je eigen innerlijk leven en met jezelf alleen te kunnen zijn, meent Hollis. Het is belangrijk om je los te kunnen maken van je ouders en de andere autoriteiten wiens oordeel je je aantrekt, en je niet telkens, bewust of onbewust, af te vragen wat zij van jou zouden vinden.

Niet alleen de projecties van de verdrongen emoties op anderen moeten tijdens de middenpassage worden losgelaten, hetzelfde geldt voor de projecties van de identiteit op rollen in de buitenwereld. De overtuiging dat volwassenheid gelijk is aan het spelen van volwassen rollen is kenmerkend voor de eerste volwassenheid. Deze overtuiging moet ter discussie worden gesteld om de overgang naar de tweede volwassenheid te kunnen maken, een moeilijk proces:

‘The erosion of projections, the withdrawel of the hopes and expectations they embody, is almost always painful. But it is a necessary prerequisite for self-knowledge.’ (Hollis 1993, p.31-32)

Wie zich voor de bepaling van zijn eigen identiteit afhankelijk heeft gemaakt van anderen, bijvoorbeeld door jezelf in belangrijke mate te definiëren als dochter, moeder of echtgenote, wordt kwetsbaar voor verlies. En juist in de midlifeperiode kan verlies van dergelijke rollen steeds frequenter voorkomen, bijvoorbeeld omdat je ouders sterven, je kinderen het huis uit gaan of je huwelijk strandt. Het verlies treft zo niet alleen de rol maar ook je identiteit:

‘The adult feels [...] a loss of identity. [...] What this tells us is how much of our lives have been caught up in the projections of meaning and identity onto the Other, be it spouse, child or persona.’ (ibid, p.102)

Door je te realiseren in hoeverre je je eigen identiteit verbonden had aan die andere persoon of de rol die je ten opzichte van die ander had en hier afscheid van te nemen, kun je ruimte krijgen om je relatie met jezelf te gaan onderzoeken.

### *Luisteren naar je innerlijke stem*

Je hebt volgens Hollis de stilte nodig om je innerlijke stem te kunnen horen. Dat is niet altijd makkelijk:

‘People so fear loneliness that they will cling to terrible relationships and constricting professions rather than risk the consequences of letting go of the Other. In the end, there is no substitute for the courage necessary to confront loneliness. [...] But we will never hear that inner voice unless we risk solitude.’ (Hollis 1993, p.103)

Wie de moed vindt stil te zijn, kan zichzelf ontmoeten en verder gaan op de weg van individuatie, belooft de Jungiaanse psychologie.

Om deze dialoog met jezelf te voeren, kun je bovendien goed gebruik maken van dromen. Via droombeelden spreekt de psyche tot ons, meent Hollis in navolging van Jung:

‘We live in a culture which has grown to disdain the inner life and so sees little value in dreams. But the psyche speaks to us through dream images, images which may be bizarre to the ego but which incarnate the energies and teleology of the Self. When we can discern the meaning of the images we have access to an incredible rich wisdom, the likes of which we will find in no book or institution. It is our truth; no one else’s. If we can follow and understand at least some of our dreams, then we are better able to know what is right for us, what our true nature calls us to. Nowhere else will we find such accurate information about ourselves than in the rich personal mythology presented to us from the nocturnal depths.’ (ibid., p.108-109)

De enorme wijsheid die onze psyche bezit is voor ons bereikbaar via dromen. Dat is de troost die Hollis ons schenkt: wanneer het ons lukt om de stem van het zelf aan te horen staan we er niet alleen voor tijdens de middenpassage. (ibid., p.110)

### *Negatieve emoties beleven*

De bovenstaande stappen op de weg van de individuatie zijn niet zo eenvoudig te zetten als de beschrijving ervan misschien suggereert. De middenpassage kan een zware tijd van crisis en negatieve emoties zijn, wat Jungiaanse psychologen ook wel uitdrukken met de beelden term 'donkere nacht van de ziel'. Hollis noemt het ook wel een moerasland van negatieve emoties, zoals eenzaamheid, verlies, rouw, twijfel, depressie, wanhoop, schuld, en nog veel meer. Dit moerasland moet je niet snel achter je willen laten, maar daadwerkelijk beleven, is de Jungiaanse visie. In de woorden van Hollis:

'The psyche has a purposiveness which lies beyond the powers of conscious control, and our task is to live through these states and find their meaning. [...] When the ship of the Middle Passage is heaving in the swamp we must ask: "What does this mean to me? What is my psyche telling me? What am I to do about it?" It takes courage to face one's emotional states directly and to dialogue with them. But therein lies the key to personal integrity. In the swamplands of the soul there is meaning and the call to enlarge consciousness.' (ibid., p.107-108)

Juist in het bewust beleven van deze crisisperiode ligt de mogelijkheid tot groei.<sup>2</sup>

### *Vergeten talenten en passies hervinden*

In de loop van het leven heeft er steeds meer specialisatie plaatsgevonden, waarbij enkele kwaliteiten heel erg tot ontwikkeling zijn gebracht en vele andere kwaliteiten niet. Deze scheve ontwikkeling kun je niet blijven volhouden. De onontwikkelde delen van de psyche vragen om aandacht. (Hollis 1993, p.76) Hollis raadt mensen aan te beginnen met het opnieuw oppakken van deze onontwikkelde talenten, zelfs als het onmogelijk is om ze allemaal te ontwikkelen in één leven:

'The talent left behind heals when brought to the surface and utilized. Given the kaleidoscopic character of the Self, only a few facets will ever be lived. This incompleteness is part of the existential tragedy, but the more that can be lived, the richer one's life will be. (ibid., p.103)

Jung deed zelf bewust moeite om zich volledig te ontplooiën. Zijn persoonlijkheidstypologieën (zoals toegelicht in paragraaf 5.1.2) geven hier een goed handvat voor. Kennis van je dominante functie is tegelijkertijd kennis van je inferieure functies: het maakt inzichtelijk welke aspecten van je persoonlijkheid je zou kunnen ontwikkelen om een betere balans in je psyche te realiseren. (Hollis, p.76) Jung zelf probeerde een eenzijdige ontwikkeling van zijn eigen psyche te voorkomen, door activiteiten te ontplooiën om zijn minder ontwikkelde kanten te stimuleren. Hollis schrijft:

'Jung [...] was an extraverted intuitive thinking type whose mind ranged over such topics as schizophrenia, alchemy and flying saucers. He had the "radiant thinking" of the intuitive but he lacked the sequential logic of the sensation type. To work on his sensation he cooked, sculpted and painted, all designed to bring the inferior function to consciousness.' (ibid., p.76)

Tijdens de middenpassage wordt je uitgenodigd niet alleen je vergeten talenten maar ook je passie te (her)vinden:

'It is an imperative to find that which draws us so deeply in life and our own nature that it hurts, for that experience transforms us.' (ibid., p.106)

Het vinden en volgen van je passie is een belangrijk onderdeel van je individuatie. (ibid., p.106)

---

<sup>2</sup> Over deze donkere nachten van de ziel zou ik meer willen vertellen, maar daar is in het kader van deze scriptie geen ruimte voor. Een boek over dit onderwerp dat ik kan aanbevelen is 'De donkere nachten van de ziel, ontdek de positieve kracht van een crisis in je leven' van Thomas Moore.

## *Neergang en eindigheid toelaten*

Mensen zijn sterfelijk en hoewel we dat het eerste deel van ons leven vaak niet zo beseffen, komt met het klimmen der jaren de eindigheid van het leven steeds duidelijker naar voren. Om de overgang van de eerste naar de tweede volwassenheid te maken, is een innerlijke ontwikkeling nodig.

‘The invitation is to shift gears for the next part of the journey, to move from outer acquisition to inner development. Seen from the perspective of the first adulthood, the second half of life is a slow horror show. We lose friends, mates, children, social status, and then our lives. Yet [...] we must accede to the greater wisdom of the process. Rather than operate from the perspective of youth, which can only imagine security in terms of ego, surely the greater achievement is to acquire enough tensile strength to affirm the larger rhythm of our whole lifespan.’ (Hollis 1993, p.112)

De Jungiaanse gedachte is dat juist het toelaten van de neergang en eindigheid van het leven nieuwe waardering geeft voor het leven. Het is de eindigheid die er voor zorgt dat het uitmaakt welke keuzes je maakt. In de woorden van Hollis:

‘The suffering of the Middle Passage can be transformed into such gains. Ironically, what is gained is a perspective on loss, for relinquishing old ego certainties opens one to a much larger reality. If we were immortal, nothing would really matter, nothing would really count. But we are not immortal, so each choice matters. It is through making choices that we become human and find our personal sense of meaning. This paradox, then, is that the worth and dignity, the terror and promise, of human existence, depend on mortality.’ (ibid., p.113)

We weten dat we de middenpassage hebben overleefd wanneer we ons niet langer vastklampen aan wie we waren, aan prestaties, bezit en aan onze jeugd. (ibid., p.113) Dan zijn we aan de tweede volwassenheid begonnen.

### **6.3 Leven na de middenpassage**

De middenpassage vormt de overgang van de eerste naar de tweede volwassenheid. Wanneer je de middenpassage doorgemaakt hebt, wat voor een leven wacht je dan daarna?

#### *Je eigen weg gaan*

Hollis noemt de metafoor van een schip op zee als beeld van hoe je je kunt opstellen tijdens de reis door de middenpassage en door het leven:

‘The experience of the Middle Passage is not unlike awakening to find that one is alone on a pitching ship, with no port in sight. One can only go back to sleep, jump ship or grab the wheel and sail on. At the moment of decision, the high adventure of the soul is never more clear. In grabbing the wheel we take responsibility for the journey, however frightening it might be, however lonely or unfair it may seem. In not grabbing the wheel, we stay stuck in the first adulthood, stuck in the neurotic aversions which constitute our operant personality and, therefore, our self-estrangement.’ (Hollis 1993, p.94)

De tocht in het schip op zee is een eenzame tocht. Hoewel de zee vol is met vele anderen die ook de middenpassage moeten bevaren, kan je niet gered worden door hulp van een ander, schrijft Hollis. Het gaat er juist om een verbinding aan te gaan met je eigen innerlijk. (ibid., p.95-96) Dat jij de enige bent die jezelf kan helpen, kan zowel beangstigend zijn als hoop geven:

‘While it is frightening to contemplate the largeness of the task, it is also liberating in an ultimate sense to know that one has the necessary resources within and is not dependent on another to live one’s life fully.’ (ibid., p.96)



De uitdaging waar de middenpassage je voor stelt is het loslaten van verwachtingen, die van anderen en die van jezelf. In de eerste volwassenheid zochten we naar voorbeeldfiguren, mensen in wiens voetsporen we probeerden te treden, met de verwachting dat dat vervulling van ons leven zou brengen. De middenpassage is een tijd van crisis, niet omdat ons zelf onder druk staat, maar omdat onze verwachtingen niet langer houdbaar zijn. (ibid., p.115) Wie in de voetsporen van anderen treedt, kan daarin geen vervulling van het eigen leven vinden, meent Hollis. Het is belangrijk te ontdekken dat je je eigen weg moet gaan, stelt hij. Met het loslaten van verwachtingen en het volgen van gebaande paden betreedt je onbekend gebied:

‘After the Middle Passage, no one can say where the journey will take us. We only know that we must accept responsibility for ourselves, that the path taken by others is not necessarily for us, and that what we are ultimately seeking lies within, not out there. [...] It is only from within that we perceive the promptings of the soul, and it is this emphasis on inner rather than outer truth that distinguishes the second adulthood from the first.’ (ibid., p.115-116)

Wie de middenpassage door is gekomen en de tweede volwassenheid heeft betreden, beseft dat hij meer is dan de uiterlijke aspecten van zijn leven:

‘The conscious experience of the Middle Passage requires separating who we are from the sum of the experiences we have internalized. [...] If our courage holds, the Middle Passage brings us back to life after we have been cut off from it. Strangely, for all the anxiety, there is an awesome sense of freedom as well. We may even come to realize that it does not matter what happens outside as long as we have a vital connection with ourselves.’ (ibid., p.116)

Deze nieuwe verhouding tot je innerlijke weegt volgens Hollis ruimschoots op tegen de verliezen in je uiterlijke leven.

## 7 De onderzoeksvraag opnieuw bekeken

In dit hoofdstuk zal ik de vraagstelling en deelvragen die in deze scriptie centraal staan beantwoorden zoals dat mogelijk is na het door mij uitgevoerde onderzoek..

### 7.1 De vraagstelling

De vraagstelling waar ik mijn scriptieproces mee begon luidt:

Op welke wijze duiden D.P. McAdams als vertegenwoordiger van de narratieve visie en C.G. Jung en wat sindsdien als Jungiaanse stroming in de psychologie is uitgegroeid crisisperiodes in een mensenleven en welke oplossingsstrategieën komen hieruit voort?

Deelvragen die ik hierbij wilde onderzoeken zijn:

Hoe worden crisisperiodes geduid in de theorie van McAdams over de persoonlijke mythe, met name in samenhang met het idee van de noodzaak van het herschrijven hiervan?

Hoe worden crisisperiodes geduid in het Jungiaanse gedachte goed, met name in samenhang met het concept van de schaduw en de individuatie?

In hoeverre vormen de theorieën van McAdams en Jung een aanvulling op elkaar?

Gaande het onderzoek heb ik, zoals in de inleiding toegelicht, enkele beslissingen genomen, namelijk het inzoomen op het werk van James Hollis als representant van de stroming van de Jungiaanse psychologie en de focus op de midlifecrisis in het bijzonder. In de volgende paragraaf zal ik, rekening houdend met bovenstaande kanttekeningen, antwoord geven op de verschillende vragen waar ik deze scriptie mee begon.

### 7.2 Tussentijdse beschouwingen

Om de vraagstelling zoals ik die aan het begin van mijn scriptieproces formuleerde te kunnen beantwoorden, moet ik eerst een paar andere vragen beantwoorden. Die vragen komen in deze paragraaf aan de orde.

*Wat valt er te zeggen over de modellen van de levensfasen?*

Zowel McAdams als Jung maken gebruik van een model van 'levensfasen' zoals die in algemene zin verwacht kunnen worden in een mensenleven. McAdams koppelt aan die levensfasen specifieke aspecten van de persoonlijke mythe waaraan in die levensfase wordt gewerkt. Op de volgende pagina staan in figuur 1 deze modellen naast elkaar weergegeven.

Meteen is duidelijk dat McAdams het model van de levensfasen verder heeft uitgewerkt dan Jung dat heeft gedaan. Hetzelfde geldt voor de 'ontwikkelingstaken' die in elke levensfase centraal staan. Jung volstaat met de grove schets dat in de kindertijd nog geen sprake is van identiteit, in de jonge volwassenheid het verwerven van een plaats in de wereld centraal staat, in de middelbare leeftijd een 'turn within' gemaakt moet worden en in de levensfase van de ouderdom de identiteit weer langzaam verzinkt in het onbewuste. McAdams daarentegen verdeelt met name de eerste helft van het leven in kleinere fasen waarin ontwikkelingstaken centraal staan.

De eerste en de vierde levensfase van Jung geven mij weinig aanknopingspunten om in de dagelijkse praktijk als humanisticus mee uit de voeten te kunnen. Wat ik lastig vind aan Jungs visie op levensfasen is dat het lijkt of het leven pas begint wanneer de adolescentie bereikt wordt. De jaren daarvoor lijken er weinig toe te doen, terwijl ik denk dat wat er in de kinderjaren gebeurt van grote invloed is op hoe in de decennia daarna het leven wordt vormgegeven, ook wat betreft de individuatie-

McAdams		Jung (Hollis)
1. Eerste levensjaren (0-6)	<b>Narratieve toon</b> Verhaalvormen Beelden	1. Kindertijd (0-pubertijd)
2. Schooltijd (6-12)	Motieven en thema's	
3. Adolescentie (12-18?)	Identiteit en ideologie	2. Adolescentie en jonge volwassenheid (pubertijd-35/40) (Hollis: eerste volwassenheid)
4. Moratorium	Exploratie vs. commitment	
5. Vroege volwassenheid (20-40)	Rollen, karakters en imago's	
		Middenpassage
6. Midden-volwassenheid (40-60)	Stagnatie en crisis	3. Middelbare leeftijd (35/40-?) (Hollis: tweede volwassenheid)
7. Late volwassenheid (60+)	Einde en nalatenschap / generativiteit	
Post-mythische fase (vanaf ?)		4. Ouderdom (hoog bejaarde leeftijd)

Figuur 1: De modellen van de levensfasen van McAdams en Jung en Hollis.

en integratieprocessen die Jung zo belangrijk acht. Op basis van de werken van Jung die ik voor deze scriptie bestudeerd heb, moet ik zeggen dat ik vind dat hij niet voldoende recht doet aan de in mijn ogen, fundamentele ontwikkelingen die zich in de kinderjaren voltrekken.

McAdams daarentegen besteedt ruim aandacht aan de bouwstenen die ook al in de pre-mythische fase verzameld worden en die het fundament vormen onder de persoonlijke mythe. De theorie van McAdams laat naar mijn mening duidelijker zien dat de voorbeelden die een kind krijgt wat betreft hoe mensen zijn, hoe de wereld werkt en welke rollen volwassenen kunnen spelen, van grote invloed zijn. Voor mij als humanisticus geeft de theorie van McAdams op dit punt meer aanknopingspunten in een gesprek met een cliënt.

De laatste levensfase die Jung benoemt, de hoogbejaarde leeftijd, valt denk ik samen met wat McAdams de post-mythische fase noemt. Beiden zijn huiverig voor het benoemen van de leeftijd waarop mensen deze fase betreden, mogelijk ook omdat dat per persoon kan verschillen, maar wat beide auteurs geven aan dat in deze levensfase geen groot werk meer verricht wordt.

Het 'grote werk' dat zowel McAdams en Jung als mij interesseert wordt verricht in de jaren van adolescentie tot en met de late volwassenheid / middelbare leeftijd. Hoewel Jung deze periode in zijn model van de levensfasen minder systematisch onderverdeelt, doet dat niets af aan zijn uitgebreide theorievorming over deze levensperiode.

#### *Wanneer kan een crisis verwacht worden?*

Een tweede observatie die gedaan kan worden op basis van het model van de levensfasen betreft het moment waarop McAdams en Jung verwachten dat mensen een grotere kans hebben om in een crisis te raken. McAdams wijst de periode van de middenvolwassenheid (die begint rond de 35 of 40 jaar) aan als de tijd waarin bepaalde spanningen in de persoonlijke mythe dusdanig hoog oplopen dat ze tot een crisis zouden kunnen leiden. Hij koppelt de leeftijd waarop stagnatie en crisis aan de orde komt aan de levensverwachting die mensen hebben (en het 'halverwege zijn') en aan de ervaring van het begin van de fysieke aftakeling. Jung maakt een onderscheid tussen de jonge volwassenheid en de middelbare leeftijd, Hollis gebruikt de termen eerste en tweede volwassenheid hiervoor. De overgang

van de ene naar de andere levensfase, zo tussen de leeftijd van 35 en 40 jaar, is de tijd waarin een crisis kan worden verwacht, volgens deze auteurs. Hollis geeft deze periode de naam ‘middenpassage’. Er zit weinig verschil in het moment waarop McAdams en Jung een crisis in de levensloop voorspellen. Ik vind het aan de ene kant herkenbaar dat McAdams en Jung op deze leeftijd een groot ‘crisispotentieel’ benoemen. Aan de andere kant vind ik het teleurstellend dat zij beiden weinig aandacht hebben voor crisisperiodes die op een eerdere of latere leeftijd kunnen worden gevoeld. Zoals ik eerder al aangaf zie ik in een eerder stadium in de levensloop, in de twintiger en begin dertiger jaren, ook al veel ‘crisispotentieel’. Ik ben daarin niet alleen, want tegenwoordig is er veel aandacht voor de zogenaamde quarterlifecrisis, ook wel dertigersdip of dertigersdilemma genoemd.<sup>3</sup>

De quarterlifecrisis is een identiteitscrisis onder twintigers en (begin)dertigers. Tussen de quarterlifecrisis en de midlifecrisis zijn verbanden te zien: beiden treffen mensen in een overgang tussen levensfasen (in het eerste geval betreft het de aanvang van de vroege of eerste volwassenheid, in het tweede geval de overgang naar de midden- of tweede volwassenheid). Beide crises draaien rondom identiteitsvragen als ‘wie ben ik?’ en ‘wat wil ik?’. Je kunt daarom de vraag stellen of een quarterlifecrisis een vervroegde midlifecrisis is en of dat betekent dat mensen die een quarterlifecrisis hebben doorgemaakt geen of een mildere midlifecrisis door zullen maken. Deze vragen had ik graag willen onderzoeken, maar binnen het kader van deze scriptie was daar helaas geen ruimte voor. Ik vermoed dat mensen die een quarterlifecrisis hebben doorgemaakt een andere ‘uitgangspositie’ hebben bij het naderen van de midlife-leeftijd, wat van invloed zal zijn op hoe zij de middenpassage zullen bereizen. Tegelijkertijd vermoed ik ook dat de quarterlifecrisis niet in de plaats van de midlifecrisis komt, omdat er ook fundamentele verschillen zijn tussen de twee crises: het dertigersdilemma wordt voor een belangrijk deel veroorzaakt door het gevoel overspoeld te worden door de hoeveelheid keuzes die er is om invulling aan het leven te geven<sup>4</sup>, terwijl de crisis ‘in het midden van het leven’ juist ontstaat door het besef dat niet alles wat je had willen realiseren gerealiseerd kan worden. De relatie tussen de midlifecrisis en de quarterlifecrisis zou onderwerp van vervolgonderzoek kunnen zijn. Zowel McAdams als Jung geven mij dus weinig aanknopingspunten voor het onderzoeken van het fenomeen quarterlifecrisis. Hollis geeft hier trouwens nog wel een opening voor, wanneer hij stelt dat de middenpassage zich al lang van tevoren kan aankondigen. Hij geeft aan dat al aan het eind van de twintigerjaren onrust gevoeld kan worden, maar hij voegt er aan toe dat het leven op die leeftijd nog dusdanig in ontwikkeling is dat er met die onrustgevoelens meestal niets gedaan wordt. Pas in de veertiger, of soms zelfs de vijftiger of zestiger jaren, breekt de crisis door. Toch zijn de voor-aankondigingen van de middenpassage die Hollis beschrijft niet hetzelfde als de quarterlifecrisis.

Wat ik mij verder afvraag, is of McAdams, Jung en Hollis werkelijk maar één crisisperiode in een mensenleven voorzien. Misschien label ik sommige ‘crisisachtige’ perioden al als crisis waar dat voor hen slechts kleine hobbels op de levensweg zijn. Maar juist die hobbels, groot of klein, hebben mijn interesse. Mogelijk laat ik het begrip crisis hier echter wel door devalueren: McAdams en vooral Jung en Hollis spreken als het ware over een Grote Crisis, een periode in het leven waarin het bestaat op zijn grondvesten schudt, een ‘donkere nacht van de ziel’. Ik ben op zoek naar handvatten die niet alleen licht kunnen werpen op dergelijke diepe dalen op een levenspad, maar ook op de minder intens gevoelde crises. Naar mijn beleving zijn er veel mensen die in hun leven geen Grote Crisis beleven, maar die wel degelijk de levensfasen en bijbehorende transities en moeilijkheden herkennen. Maar dit heb ik niet wetenschappelijk onderzocht.

En daarbij dus zijn er de mensen die op een significant jongere leeftijd een crisis doormaken. Misschien is iets van de laatste tijd – de quarterlifecrisis lijkt wel een modeverschijnsel – maar ik zie in mijn omgeving veel mensen die al ruim voor het bereiken van de midlife-leeftijd een in mijn ogen serieuze identiteitscrisis doormaken. Mogelijk is mijn teleurstelling in de visie van McAdams, Jung en Hollis op deze thematiek te verklaren door het feit dat de door mij bestudeerde literatuur van deze auteurs redelijk gedateerd is. De boeken van McAdams en Hollis stammen beiden uit 1993 en de

---

<sup>3</sup> Zie bijvoorbeeld het boek dat Nienke Wijnants naar aanleiding van haar promotieonderzoek: ‘*Het dertigersdilemma, de belangrijkste loopbaan- en levensvragen van twintigers en dertigers*’ (Uitgeverij Prometheus / Bert Bakker, 2008).

<sup>4</sup> Hier heb ik geen onderzoek naar gedaan. Deze uitspraak baseer ik op de website van het Onafhankelijk kennis-, informatie- en communicatieplatform stress & burnout: [http://www.burnin.nl/?id=ken\\_vez\\_qlc](http://www.burnin.nl/?id=ken_vez_qlc) (12 oktober 2009).

werken van Jung zijn vanzelfsprekend nog veel ouder. Het zou een vervolgonderzoek waard zijn om te kijken of zij inmiddels ook aan gedachtevorming hebben gedaan over zoiets als een quarterlifecrisis. Hoewel de visies van McAdams, Jung en Hollis wat betreft de bepaling van wanneer een crisis verwacht kan worden niet helemaal aansluiten op mijn visie op crisis, bieden hun theorieën niettemin een aantal andere aanknopingspunten die mij aanspreken, zoals uit de onderstaande bespreking zal blijken.

### *Over enkele centrale concepten*

Voordat ik hun visie op crisis bespreek, ga ik eerst in op enkele onderling verbonden begrippen die McAdams, Jung en Hollis gebruiken om de structuur van de persoonlijkheid te duiden.

McAdams is heel duidelijk over wat voor hem identiteit is: het levensverhaal of, in zijn terminologie, de persoonlijke mythe. Met het formuleren van de persoonlijke mythe geeft een mens zijn identiteit vorm. Pas met de formulering van de persoonlijke mythe wordt ook begonnen aan de vormgeving van de identiteit, volgens McAdams vanaf de adolescentie. Hierin is een parallel te vinden met Jung, die ook aangeeft dat er in de jonge kinderjaren nog geen sprake is van een identiteit. In de loop van de kinderjaren komt er langzaam een gevoel van persoonlijke identiteit tot ontwikkeling, maar de fysieke veranderingen van de pubertijd leiden pas echt tot de psychische geboorte van de mens.

Anders dan Jung geeft McAdams duidelijk aan dat in de pre-mythische levensfase vanaf dag één bouwstenen worden verzameld die later in de persoonlijke mythe, en dus de identiteit, worden gebruikt. Vanaf de adolescentie werken we aan onze identiteit, een taak die nooit af is. Wel geeft McAdams aan dat er ook zoiets als een post-mythische levensfase bestaat, wanneer vooral wordt teruggekeken op het gevormde levensverhaal en nog maar weinig veranderingen kunnen worden aangebracht. Hierin verschilt McAdams van Jung, die veel duidelijker stelt dat de processen van individuatie en integratie nooit volledig voltooid zullen worden. Ik kan nog moeilijk mijn positie bepalen ten aanzien van de ontwikkeling die een mens doormaakt in de postmythische levensfase. Ik heb zowel persoonlijk als beroepsmatig weinig ervaring met mensen in die laatste levensfase. Ik zou dus niet kunnen zeggen of ik me meer aangetrokken voel tot de visie van McAdams dat er een levensfase aan kan breken dat de persoonlijke mythe, en dus de identiteit, af is, of tot de visie van Jung die meent dat er nooit een einde komt aan de ontwikkelingsprocessen van de persoonlijkheid. Ik denk dat de (mentale) gezondheid van de hoogbejaarde een belangrijke factor is in deze kwestie. Jung erkent dit, wanneer hij stelt dat de identiteit op hoogbejaarde leeftijd weer kan verzinken in het onbewuste, waarmee feitelijk een einde komt aan de processen van individuatie en integratie, zo lijkt mij. Voor een humanisticus, bijvoorbeeld werkzaam in een verzorgingshuis, kan de Jungiaanse visie op de laatste fase van het leven belangrijk zijn.

Hoe is de Jungiaanse visie op identiteit? Identiteit is een begrip dat Jung weinig gebruikt. Hij gebruikt het begrip *psyche*, wat door hem ook wordt aangeduid met het begrip *persoonlijkheid*. Jung benoemt vervolgens drie niveaus in de psyche: het bewustzijn, het persoonlijk onbewuste en het collectief onbewuste. Het bewustzijn is vanaf de geboorte aanwezig, maar 'ontwaakt' pas langzaam in de loop van de kindertijd. Hierbij ontstaat het ego, dat als poortwachter fungeert bij wat wordt toegelaten tot het bewustzijn. Door middel van de selecterende functie van het ego wordt samenhang in de identiteit bewaard. Jung brengt dus een onderscheid aan tussen de persoonlijkheid, het ego en de identiteit, waarbij de identiteit slechts een onderdeel is van de persoonlijkheid die alles omvat, ook dat wat onbewust is en niet in overeenstemming met de identiteit. Het idee van een onbewuste - persoonlijk of collectief – maakt geen onderdeel uit van de theorie van McAdams.

In Jungs theorie is verder het begrip *zelf* erg belangrijk. Het archetype van het zelf is de motiverende kracht achter de ontwikkelingsprocessen van de persoonlijkheid: de individuatie en de integratie. Het zelf bestaat naast het ego. In de eerste volwassenheid is het ego het centrum van de persoonlijkheid, dat alleen nog het bewustzijn omvat. In de tweede volwassenheid, waarin de persoonlijkheid zich uitbreidt met het onbewuste, komt het zelf centraal te staan op de grens van het bewuste en het onbewuste. Ik vind het onderscheid dat Jung maakt tussen ego en zelf moeilijk invoelbaar.

McAdams gebruikt ook het begrip zelf, maar wel heel anders dan Jung dat doet. McAdams is naar mijn mening minder duidelijk over dit begrip dan Jung. Hij gebruikt het begrip niet zozeer als zelfstandig concept maar vooral in combinaties als 'the social selves', 'possible selves' of 'the

multiplicity of the self'. Wat McAdams bedoelt met de 'zelden' die je hebt is het best te vergelijken met de rollen die je speelt in het dagelijks leven. Wat McAdams beschrijft ten aanzien van de veelvormigheid van het zelf en hoe je verstrikt kunt raken in de rollen die je speelt komt redelijk overeen met wat Jung beschrijft ten aanzien van de problemen waar een sterke persona-ontwikkeling je voor kan stellen. Bij McAdams vind ik het alleen lastiger te plaatsen hoe de rollen zich verhouden tot je 'echte zelf'.

Ook wat betreft de gedachten rondom rollen valt het een en ander te zeggen. Het Jungiaanse concept van de persona staat voor de maskers die we creëren om te tonen aan de buitenwereld. De gerichtheid van de persona op sociale aanpassing helpt je in het contact met anderen. Tegelijkertijd moet je oppassen dat je je niet teveel vereenzelvigd met je persona en vergeet dat het 'slechts' sociale maskers zijn, waaronder nog vele meer van je persoonlijkheid verborgen zit dat niet getoond wordt. Het nut van de persona voor de samenleving en voor het individu kan ik herkennen. Ook de mogelijke problemen met de persona die Jung beschrijft vind ik herkenbaar. Ik kan wel een onderscheid invoelen tussen de persona en het zelf, dit concept biedt me meer houvast dan het concept van het ego.

Zoals bij Jung de rollen die je speelt, verzameld in de persona, niet zijn waar het echt om draait, zo lijkt het bij McAdams juist wel te gaan om die rollen. McAdams geeft, anders dan in het Jungiaanse gedachtegoed, aan dat het nodig is om je met enkele van de rollen in je leven in het bijzonder te verbinden, door ze te verdiepen tot imago's. Hij omschrijft een imago als een gepersonifieerd en geïdealiseerd beeld van het zelf en het levensverhaal kan vele dominante imago's hebben. Zo'n imago is *een* aspect van het zelf. Hij zegt hiermee dat het zelf vele gezichten kan hebben. Je zelf kent vele aspecten die elk als imago in een deel van de persoonlijke mythe centraal kunnen staan.<sup>5</sup> Hoewel McAdams de rollen verdiept tot imago's blijft het voor mij erg verweven met het gezicht dat je naar buiten toe laat zien, alsof het er om gaat een zo divers mogelijk gezicht te kunnen tonen. McAdams geeft weliswaar aan dat je identiteit moet vergelijken met het verhaal, niet met de rollen, maar ik vind het lastig om het verhaal los te zien van de rollen. Het verhaal bevat meer dan de rollen, zoals het decor waarin het zich afspeelt en het genre waarin het geschreven is. Dat is allemaal ook onderdeel van de identiteit. Maar de daadwerkelijke 'actie' en de 'motieven' zijn bij McAdams verbonden met de rollen en imago's en ik kom in de metafoor van McAdams dus lastig van deze rollen los.

Een concept dat in het Jungiaanse gedachtegoed belangrijk is, het concept van de schaduw, heeft geen gelijke in het gedachtegoed van McAdams. Volgens Jung zetelen de niet-ontwikkelde aspecten van de psyche in het archetype van de schaduw. Hiermee maken ze, hoewel niet-ontwikkeld, toch onderdeel uit van de mens. Het lijkt er op dat het bij McAdams gaat om het oplossen van conflicten tussen 'wat is', terwijl het bij Jung c.s. gaat om het oplossen van conflicten tussen 'wat is' en 'wat niet mag zijn'. Waar ik het bij McAdams als mogelijkheid zie om bepaalde imago's volledig te laten ontbreken in je verhaal, maar met een 'gedeeltelijke cast' toch een harmonieus verhaal te vormen, is in de Jungiaanse visie die gebaseerd is op de gedachte van heilheid het ontbreken van de ontwikkeling van bepaalde aspecten van het zelf altijd problematisch.

Een belangrijk onderdeel van Jungs theorie dat helemaal niet terug te vinden is bij McAdams, is Jungs verdeling van de psyche in het bewuste en onbewuste. Volgens Jung vormt het onbewuste een groot onderdeel van de psyche van de mens en oefent het grote invloed uit op diens bewustzijn. Niet alleen draagt de mens vanaf zijn geboorte al bagage uit een ver verleden met zich mee in het onbewuste, ook is er een wisselwerking tussen het bewuste en onbewuste die van groot belang is volgens Jung. Jung stelt bovendien dat datgene wat niet tot het bewustzijn is toegelaten in het persoonlijk onbewuste opgeslagen worden en onder bepaalde omstandigheden daaruit naar boven kunnen komen, bijvoorbeeld tijdens dromen. Dit betekent dat er een grote, mysterieuze voorraad van materiaal bestaat in een mens die aangesproken zou kunnen worden.

---

<sup>5</sup> 'Imagoes may personify aspects of who you believe you are now, who you were, who you might be in the future, who you wish you were, or who you fear you might become. Any or all of these aspects of the self – the perceived self, the past self, the future self, the desired self, the undesired self – can be incorporated in the main characters of your personal myth. Any or all of them can become an imago that dominates a particular chapter or personifies a particular theme, or idea in the story.' (McAdams 1993, p.127) (zie deze scriptie p.31)

Een dergelijke ‘mysterieuze’ ondertoon is in McAdams’ theorie niet te vinden. Hij blijft met zijn theorie in mijn ogen helemaal in ‘het rijk van het bewustzijn’, daar waar Jung juist een ontwikkelingsmogelijkheid ziet in het betreden van ‘het rijk van het onbewuste’. Een belangrijk aspect van Jungs werk is bijvoorbeeld het werken met dromen. Dromen zijn voor Jung nauw verbonden met het individuatieproces.<sup>6</sup> Zoals Hollis ook heeft aangegeven, is het aandacht hebben voor je dromen een belangrijk instrument om de stem van je zelf te horen.<sup>7</sup> Vanuit het onbewuste kunnen we hulp verwachten van het zelf om de donkere nacht van de ziel door te komen, is de Jungiaanse gedachte.

Toen ik aan deze scriptie begon, vermoedde ik dat de theorie van McAdams en de theorie van Jung weinig raakvlakken met elkaar zouden hebben. Groot was mijn verbazing toen bleek dat een belangrijk deel van McAdams’ visie wortels heeft in onder andere het werk van Jung: McAdams’ imago’s zijn gerelateerd aan Jung’s archetypen. Jung beschrijft de aard en werking van archetypen: oerbeelden waarin alle ervaringen van het menselijk ras opgeslagen liggen, die als ‘lege vormen’ in ieder mens vanaf de geboorte aanwezig zijn en die in de loop van het leven op basis van concrete ervaringen gestalte krijgen. Hoewel McAdams de waarde inziet van het idee van oerbeelden, wil hij deze kennis niet situeren in een collectief onbewuste:

‘There is nothing mystical or mysteriously biological about the imago types. While I am not averse to Jungian analyses, I find unwarranted Jung’s notion that an imago is derived from a deep-seated collective unconscious. Jung’s concept of the archetype (sometimes termed “imago”) assumes too much about the human mind, I think. It suggests that each person has access to a universal storehouse of information about human life that is biologically transmitted. To me it seems more sensible to assume that much of this information is culturally imparted to an organism who is biologically prepared to accept it.’ (McAdams 1993, p.133-134)

Het is een interessante theoretische vraag of oerbeelden biologisch of cultureel overgedragen worden, die echter niet in deze scriptie beantwoord kan worden. Wel belangrijk is het te constateren dat de imago’s en de archetypen aan elkaar verwant zijn. De theoretische kaders waarin ze zijn opgenomen verschillen echter dusdanig, dat dit onverwachte raakvlak een vergelijking van beide visies niet overbodig maakt. Dat zal ik in de volgende paragraaf dan ook gaan doen.

### **7.3 De beantwoording van de vraagstelling**

Nu zal ik puntsgewijs de resultaten van mijn scriptieonderzoek bespreken. Ik zal daarbij aan de hand van een aantal vragen de theorieën van McAdams, Jung en Hollis met elkaar vergelijken. De deelvragen die ik eerder benoemd heb worden hierin beantwoord.

#### Hoe duiden McAdams en Hollis crisisperioden in een mensenleven?

*Wat is crisis?*

Crisis is een begrip dat McAdams vrijwel niet gebruikt, hij heeft het over malaise en stagnatie. Ik vat de periode van malaise en stagnatie op als de crisisperiode in de door McAdams beschreven levensloop. Volgens McAdams volgt crisis uit het niet voldoende in staat zijn een persoonlijke mythe te construeren die zin en samenhang geeft aan de ervaringen van het eigen leven.<sup>8</sup> Waar het tijdens deze crisisperiode om gaat is het aangaan van fundamentele tegenstellingen en het verzoenen van

---

<sup>6</sup> Zie bijvoorbeeld C.G. Jung: Verzameld Werk deel 5: ‘Droom en individuatie’.

<sup>7</sup> ‘But the psyche speaks to us through dream images, images which may be bizarre to the ego but which incarnate the energies and teleology of the Self. [...] If we can follow and understand at least some of our dreams, then we are better able to know what is right for us, what our true nature calls us to.’ (Hollis 1993, p.108-109) (zie deze scriptie p.54)

<sup>8</sup> ‘To make meaning in life is to create dynamic narratives that render sensible and coherent the seeming chaos of human existence. To fail in this effort of mythmaking is to experience the malaise and stagnation that come with an insufficient narration of human life.’ (McAdams 1993, p.166) (zie deze scriptie p.32)

conflicterende aspecten van de persoonlijke mythe.<sup>9</sup> De opdracht van de crisis is het harmonieus laten samenspelen van een gevarieerde cast van imago's in één verhaal.

Hollis neemt wel het begrip crisis en midlifecrisis in de mond, al heeft hij het vaker over de middenpassage. Hiermee doelt hij op de overgang die gemaakt moet worden van een gerichtheid op het uiterlijke leven tijdens de eerste volwassenheid naar een gerichtheid op het innerlijke leven tijdens de tweede volwassenheid. De vraag die tijdens de middenpassage centraal staat is de vraag 'wie ben ik los van mijn geschiedenis en de rollen die ik vervul?'.<sup>10</sup> Het gaat om het scheiden van 'wie we zijn' enerzijds van onze ervaringen anderzijds.<sup>11</sup>

Voor mij voelt het als een fundamenteel andere opdracht die deze auteurs schetsen: waar McAdams uitlegt dat het gaat om de verschillende rollen die je speelt (imago's) harmonieuzer te laten samenspelen in je levensverhaal, daar menen Jung en Hollis juist dat het gaat om je rollen te ontstijgen en je af te vragen wie je bent *los* van je rollen. Dit sluit aan op de constatering dat McAdams het zelf op een bepaalde manier gelijk stelt aan de identiteit, terwijl in de Jungiaanse visie het zelf een zelfstandig archetype is, in eerste instantie niet samenvallend met de bewuste identiteit. Terwijl Hollis een onderscheid aanbrengt tussen wie je bent en je ervaringen, gaat het in de narratieve zienswijze van McAdams om het verhalen van je ervaringen op zo'n manier dat uiting wordt gegeven aan je identiteit.

Terugkomend op de verschillende visies op crisis die ik in het eerste hoofdstuk van deze scriptie beschreef, ziet McAdams crisis in mijn ogen als catalysator: een positieve tegenhanger van stress die oude gewoonten verstoort en het potentieel oproept om nieuwe gewoonten te creëren. Jung en Hollis zien crisis in mijn ogen meer als een mogelijkheid tot groei en een voorwaarde voor menselijke ontwikkeling en rijping.

#### *Hoe komt het tot een crisisperiode?*

Zowel voor McAdams als voor Jung en Hollis ligt de oorsprong van de crisis die op de midlife-leeftijd kan worden verwacht in een scheefgroei van de persoonlijkheid in de jaren daarvoor. Jung wijdt de midlifecrisis aan de discrepantie die groeit tussen voorlopige persoonlijkheid en zelf. In de eerste volwassenheid heb je vooral geïnvesteerd in de opbouw van een voorlopige persoonlijkheid. De voorlopige persoonlijkheid is gericht op het naar tevredenheid spelen van de verschillende rollen van het volwassen leven. Op deze uiterlijke rollen worden innerlijke waarden geprojecteerd. Met de opbouw van de voorlopige persoonlijkheid raak je steeds verder vervreemd van je ware zelf. Wanneer halverwege het leven het archetype van het zelf naar voren komt, wordt het tijd om de ontstane kloof te gaan overbruggen en weer 'tot jezelf te komen'.

Bij McAdams is er sprake van een ander soort scheefgroei. Deze speelt zich niet af tussen een uiterlijk en een innerlijk deel van de identiteit, maar tussen de twee basismotieven die hij beschrijft: het streven naar invloed en het streven naar gemeenschappelijkheid. McAdams stelt dat een mens een aangeboren neiging heeft door middel van verhalen zin en samenhang te zoeken in het leven en dat mensen met dat doel een persoonlijke mythe construeren die aan bepaalde 'verhaalgrammatica' voldoet. In de loop van het leven wordt een persoonlijke mythe geconstrueerd die bijna onherroepelijk op bepaalde punten in onbalans is. Het belangrijkste aspect van onbalans dat McAdams benoemt is een te eenzijdige ontwikkeling van de cast van imago's, waarbij hetzij de op invloed gerichte imago's, hetzij de op gemeenschappelijkheid gerichte imago's te weinig stem hebben. Deze onbalans is ontstaan doordat je al in je kindertijd een voorkeur ontwikkelt voor één van beiden motieven en daardoor in je volwassen leven meer aandacht besteedt aan de ontwikkeling van je identiteit op dat vlak. In de loop van de wordt deze onbalans steeds groter, tot hij niet meer houdbaar is en er gewerkt moet worden aan herstel van de balans.

---

<sup>9</sup> 'And with the movement through our middle years in adulthood, we become increasingly concerned about the conflict and reconciliation among different narrative characters embodying different mythic aims. Our myths evolve to confront fundamental oppositions and to accommodate the paradoxes of our life.' (McAdams 1993, p.204) (zie deze scriptie p.32)

<sup>10</sup> 'Who am I apart from my history and the roles I have played?' (Hollis 1993, p.7) (zie deze scriptie p.51)

<sup>11</sup> 'The conscious experience of the Middle Passage requires separating who we are from the sum of the experiences we have internalized.' (Hollis 1993, p.116) (zie deze scriptie p.57)



Dit roept bij me de vraag op ‘volgens wie is de onbalans niet meer houdbaar?’. In de Jungiaanse gedachtegang is het archetype van het zelf dat het oordeel velt dat de scheefgroei herstelt moet worden. Jung benoemt heel duidelijk het zelf als innerlijke actor die de drijvende kracht vormt achter de ontwikkelingen van individuatie en integratie, die het grote geheel in de gaten houdt en bijstuurt wanneer dat nodig is. Het zelf creëert een crisis wanneer het zelf van mening is dat het tijd is om het afdrijven van de ware aard ongedaan te maken.

McAdams benoemt dus niet zozeer een innerlijke ‘oordelende actor’ die op een crisis aanstuurt. Het wordt mij niet duidelijk waarom je in de visie van McAdams op een bepaalde leeftijd ontevreden zou worden met de ontstane scheve ontwikkeling van imago’s. Je hebt deze ontwikkeling gebouwd op je innerlijke voorkeur voor één van beide motieven. Is het niet mogelijk dat je naar volle tevredenheid die eenzijdige ontwikkeling blijft waarderen en nastreven? Jung en Hollis geven aan dat het heel goed mogelijk is dat de eerste volwassenheid een leven lang duurt. McAdams impliceert dat de behoefte aan een evenwichtige opbouw van de identiteit met imago’s uit beide sferen in ons besloten ligt en dat deze behoefte zich op een bepaald moment zal uiten, maar hij werkt niet uit op wat voor manier deze behoefte in ons werkt. Ook in McAdams’ visie is het mogelijk dat je hier geen gehoor aan geeft. Je zal dan volgens McAdams op je sterfbed ontdekken dat je niet tevreden bent over je leven.

Het komt op mij over alsof McAdams het ontstaan van een crisis als keuze bij het individu neerlegt: je kunt op enig moment constateren dat er scheefgroei in je persoonlijke mythe is ontstaan en dat je daar iets aan wilt doen, maar je kunt dit ook niet constateren of niet aanpakken. In de Jungiaanse visie, waarin het zelf dit oordeel velt, is het ontstaan van de crisis van de middenpassage meer iets waar je niets aan kunt doen (je kunt er hooguit veel energie in stoppen om de neurosen waarmee de middenpassage zich aankondigt te ontkennen, negeren of overstemmen). Vroeg of laat is de crisis echter onontkoombaar, omdat het zelf en de door het zelf aangestuurde processen van individuatie en integratie hun eigen momentum hebben. Ik denk dat veel mensen in een crisisperiode niet het idee hebben dat ze zelf iets te kiezen hebben in wat hen overkomt.

### Welke oplossingsstrategieën beschrijven McAdams en Hollis?

#### *Wat kun je doen tijdens een crisisperiode?*

McAdams ziet de ervaring van crisis als het ontbreken van goedfunctionerende persoonlijke mythe: sommige imago’s hebben de overhand, andere imago’s komen onvoldoende uit de verf, kinderlijke thema’s worden niet vervangen door volwassen thema’s, plots worden uitgesteld, etc.<sup>12</sup> De persoonlijke mythe moet geherformuleerd worden in een nieuwe verhaal waarin de imago’s wel goed samenspelen, de juiste thema’s worden behandeld en het plot volgens de regelen der kunst uitgewerkt wordt. Hoewel dit een vrij beeldende uitleg is, merk ik dat ik er niet scherp door krijg wat ik nou precies moet dóén om een persoonlijke mythe te herschrijven. Wie ooit een verhaal (of scriptie) heeft geschreven herkent vast wel het besef dat het geschrevene niet lóópt, maar dat die constatering nog niet betekent dat je weet wáár het aan schort en al helemaal niet dat je weet wélke verbeteringen je aan moet brengen. Je bent zo betrokken op je eigen verhaal, dat het lastig is om er van een afstand naar te kijken, een afstand die nodig is om te kunnen zien waar het in het verhaal aan mankeert. Ook met de metafoer van de persoonlijke mythe denk ik dat het heel moeilijk is om bijvoorbeeld te bepalen wat dan precies de onevenwichtigheid in de cast van imago’s is en hoe je daar iets aan moet bijstellen.

Een tweede ingang die McAdams biedt is het beoordelen van je persoonlijke mythe op de zes punten coherentie, openheid, geloofwaardigheid, differentiatie, verzoening en generativiteit. Worden er verbindingen aangegaan en is er een samenhang in het verhaal, maar is het ook weer niet teveel dichtgetimmerd? Kloppen de bouwstenen van het verhaal met de werkelijkheid? Is er genoeg diversiteit in het verhaal en lukt het tegelijkertijd om tegenstellingen in het verhaal op een goede manier met elkaar te verzoenen? En tot slot: draagt het verhaal bij aan de verhalen van anderen? Voor McAdams zijn dit zes ontwikkelingstrends die je kunt zien als een criterium waarmee je een mythe op een bepaald moment in de tijd kunt beoordelen. Wie zich in een crisis bevindt, zou deze zes punten kunnen gebruiken om te bepalen op welke aspecten zijn of haar persoonlijke mythe ‘niet goed genoeg’

---

<sup>12</sup> McAdams 1993, p.174

is. Ook voor deze criteria geldt echter, net als wat ik hierboven schreef over de beoordeling van cast, setting en plot, dat het in mijn ogen heel lastig is om je eigen mythe zo te beoordelen.

Mogelijk helpt het om je persoonlijke mythe te vertellen. McAdams noemt dit als iets wat je kan doen om meer zicht te krijgen op je persoonlijke mythe. Hij werkt kort uit hoe je een levensverhaal-interview kunt doen: het vertellen van je levensverhaal aan een ander of desnoods aan jezelf. Door je levensverhaal op deze manier te verwoorden, verhoog je je bewuste begrip hiervan.

Ik denk dat het zeker zinnig is om je in tijden van crisis op deze manier te richten op je levensverhaal. Ik weet echter niet of het zozeer de methodiek van McAdams is die waardevol is, of het feit dat je stil staat bij jezelf, bij je leven, bij hoe je gekomen bent waar je nu bent en hoe je verder wilt. Alleen al de aandacht voor jezelf kan goed doen, ben ik van mening. Het is denk ik erg gemakkelijk om jezelf 'te verliezen' in de drukte van het dagelijks leven, waarin je 'geleefd kan worden' en je uit het oog kunt verliezen wat je eigenlijk van belang vindt in je leven. Het is mijn ervaring dat het letterlijk vertellen van je verhaal, het zoeken naar woorden en verbanden, kan bijdragen aan je eigen begrip van je situatie. Door het verwoorden van wat er in me omgaat, lijkt het wel of ik meer afstand krijg tot de situatie, een beter overzicht krijg en dingen zie die ik niet kon zien toen ik nog midden in de brei van woordeloze emoties en ongeordende gedachten verkeerde. Voor mij is het proces van verwoorden en ordenen leerzaam en heilzaam, ook als ik niet een stappenplan als dat van McAdams gebruik. Niettemin denk ik dat zo'n levensinterview een mooie ingang is om woorden te zoeken, want hoe begin je daar anders aan: je leven vertellen? De concrete vragen die McAdams in zijn stappenplan op heeft genomen kunnen waardevolle inzichten brengen aan wie in een crisis zit. Toch blijf ik op dit punt een ontevreden gevoel houden bij de theorie van McAdams. Gezegd moet worden dat McAdams niet pretendeert een boek geschreven te hebben om mensen in crisisperioden bij te staan.

Hollis beschrijft een andere weg door een crisisperiode, die hij middenpassage noemt. Wat hij beschrijft zijn houdingen en gedragingen die in zijn ogen behulpzaam bij het doorkomen van de 'donkere nacht van de ziel': de macht van het ego relativiseren, je schaduw toelaten, projecties loslaten, luisteren naar je innerlijke stem, negatieve emoties beleven vergeten talenten en passies hervinden en neergang en eindigheid toelaten. Hollis geeft in mijn ogen meer handvatten om een crisisperiode door te komen dan McAdams. Dit is deels te verklaren door de verschillende aard van hun boeken. Het boek van McAdams is een uitwerking van zijn visie op de persoonlijke mythe waarin bovendien een hoofdstuk gewijd is aan hoe deze visie toegepast kan worden in het eigen leven. Het boek van Hollis daarentegen is volledig gericht op het uitwerken van een 'methode' om met de middenpassage om te gaan. Toch wil ik opmerken dat ik het opvallend vind dat de meer spirituele theorie van Hollis mij meer concrete handvatten biedt dan de meer aardse narratieve theorie van McAdams.

Hollis beschrijft ook hoe het leven ná de crisisperiode zal zijn: als een soort bevrijding doordat de afhankelijkheid van uiterlijkheden is verbroken.<sup>13</sup> Ik merk dat de woorden van Hollis mij raken op een gevoelsniveau: hij spreekt mijn moed en vertrouwen aan. Ik vind de woorden van Hollis op dat niveau houvast bieden waar je in crisisperioden wat aan zou kunnen hebben.

### In hoeverre vormen de theorieën van McAdams en Jung een aanvulling op elkaar?

#### *Mensbeeld, maakbaarheid en eindigheid*

McAdams noemt de mens een 'mythmaker': de schrijver van zijn eigen persoonlijke mythe. Aangezien McAdams de persoonlijke mythe gelijkstelt aan de identiteit, volgt hieruit dat de mens zijn eigen identiteit vormt. Hij dicht mensen een grote invloed op het leven toe: we kunnen de bouwstenen van onze ervaringen in ons levensverhaal construeren zoals wij dat willen en zo onze identiteit vormgeven. Ik kan maar twee kanttekening ontdekken die McAdams plaatst bij deze maakbaarheid van de identiteit. De eerste is dat hij aangeeft dat niet iedereen evenveel kansen aangereikt krijgt in het leven: je kunt je hulpbronnen niet overstijgen. De tweede kanttekening is dat, hoewel we onze identiteit creëren, we dat niet 'uit het niets' doen, maar dat onze identiteit gebouwd moet zijn op de

---

<sup>13</sup> 'If our courage holds, the Middle Passage brings us back to life after we have been cut off from it. Strangely, for all the anxiety, there is an awesome sense of freedom as well. We may even come to realize that it does not matter what happens outside as long as we have a vital connection with ourselves.' (Hollis 1993, p.116) (zie deze scriptie p.57)

realiteit en de feiten van ons leven. Als aangeboren bagage krijg je de predispositie mee om middels verhalen zin en samenhang te ervaren in het leven.

Voor Jung daarentegen is de identiteit niet iets dat je zelf creëert. De mens wordt geboren met een identiteit en met een potentieel tot heelheid die tot ontwikkeling moet worden gebracht. Om dit te bewerkstelligen zijn er de processen van individuatie en integratie die onder leiding van het archetype van het zelf het ontwikkelen van deze heelheid nastreven.

Een crisis wordt volgens McAdams veroorzaakt door het niet evenwichtig vormgeven van je persoonlijke mythe. Niet alleen de oorzaak maar ook de oplossing van deze onbalans in je verhaal ligt in je eigen hand, namelijk door je persoonlijke mythe op een meer bevredigende wijze te herschrijven. Met een grote eigen invloed op je identiteitsvorming krijg je indirect ook een grote verantwoordelijkheid voor je eigen geluk en ongeluk. Voor een humanisticus is dit een bekend spanningsveld.

In de Jungiaanse zienswijze is persoonlijkheid aangeboren. Het ligt in de aard van de eveneens aangeboren ontwikkelingsprocessen – individuatie en integratie – om eerst een voorlopige persoonlijkheid te ontwikkelen en zo een kloof te creëren met het zelf. Hierop volgt de fase van de middenpassage, waarin de noodzakelijke bijsturing plaatsvindt. De crisis is eigenlijk onvermijdelijk, zoals ik de Jungianen begrijp, en het gaat er meer om deze met de juiste houding tegemoet te treden en door te maken, dan om actie te ondernemen om eerder gemaakte fouten recht te zetten.

Ook ten aanzien van de eindigheid van het leven nemen McAdams en Jung en Hollis een andere houding aan die in mijn ogen tekenend is voor het verschillen tussen beide visies. McAdams stelt dat we de individuele sterfelijkheid moeten bezweren met biologische of culturele onsterfelijkheid. Wie er in slaagt een generatief script te schrijven voor zijn persoonlijke mythe, waarin iets gegeneerd wordt dat het individu zal overleven, die zal zijn persoonlijke mythe en daarmee zijn leven naar tevredenheid afsluiten. De houding die McAdams aanneemt ten opzichte van de dood, is er één van maakbaarheid: de lijfelijke dood zelf is dan wel niet te voorkomen, maar de mens is in staat een verhaal te creëren dat de dood als het ware trotseert.

Bij Jung en Hollis ben ik het streven naar het overleven van jezelf niet op deze manier tegengekomen. Hollis stelt zelfs heel expliciet dat het juist de sterfelijkheid is die maakt dat het leven waarde heeft. Een uitdaging die tijdens de middenpassage aangegaan moet worden, is het toelaten van de eindigheid van het leven, het ‘omarmen’ van de sterfelijkheid.

Ik denk dat het voor een humanisticus nogal wat uitmaakt vanuit welke houding je mensen in een crisisperiode in hun leven benadert: vanuit de gedachte dat oorzaak en oplossing van de crisis de eigen verantwoordelijkheid van de cliënt is, of vanuit de gedachte dat crisisperiodes een natuurlijk onderdeel van het leven vormen. Bij McAdams proef ik de gedachte ‘je hebt het er zelf naar gemaakt dat je vastloopt, maar gelukkig kan je er ook zelf wat aan doen’. Bij Jung en Hollis proef ik ‘zo hoort het te gaan in het leven, probeer je maar mee te laten voeren door wat er op je af komt, dan kom je uiteindelijk waar je wezen moet’.

Het humanistisch gedachtegoed is gebaseerd op het uitgangspunt ‘dat ieder mens zelf zin en vorm geeft aan zijn leven’. (Jorna 2008, p.59) Zo stelt Van Praag:

‘De humanistische levensopvatting brengt tot uitdrukking dat de mensen binnen de afhankelijkheden, waarin zij geplaatst zijn, toch nooit enkel als een produkt van die omstandigheden kunnen worden begrepen, maar krachtens hun aard ook steeds als vormgevers van hun eigen lot.’ (Van Praag 1978, p.233)

Ik vind dat McAdams met zijn narratieve visie aansluit op dit humanistische uitgangspunt. Hoewel ik op een rationeel niveau waarde hecht aan de gedachte dat de mens een zekere vormgevende macht heeft, merk ik dat ik op een emotioneel niveau meer geraakt wordt door Jung en Hollis en hun meer spirituele weg. Jorna beschrijft deze spirituele weg als volgt:

‘De crux is echter dat je niet groei als doel moet nastreven, maar de tijd zijn werk moet laten doen, dat je geduld betracht en je in de diepte van het zijn laat omvormen. Zo kan geestelijke groei gebeuren door af te dalen in jezelf en je over te geven aan wat daar, in de diepte gebeurt, namelijk het zodanig uitzeven en verteren van alle duistere zaken dat zich daar een vruchtbare humuslaag vormt. Langs deze weg, die weliswaar rijk aan mogelijkheden is maar ook ongewis, transcendeert

het ik onwillekeurig in een benedenwaartse richting en blijkt, onverwacht, groei als geschenk, als de spreekwoordelijke roos op de mestvaalt.’ (Jorna 2008, p.61-62)

Het zou wel eens per situatie kunnen verschillen welke houding het meest passend is: de crisis te lijf gaan of de crisis ondergaan en je er door laten omvormen. In paragraaf 7.4 ga ik daar verder op in.

### *Hoe heftig is zo’n crisisperiode?*

Gedurende het volwassen leven vindt voortdurend, bewust en onbewust, aanpassing van de persoonlijke mythe plaats, stelt McAdams. De manier waarop hij dit verwoordt, komt op mij over alsof het een weinig ingewikkelde taak is, dat herschrijven van de persoonlijke mythe. Zo zwaarbeladen als McAdams de persoonlijke mythe in het begin van zijn boek neerzet, als een ‘sacred story that embodies personal truth’<sup>14</sup>, zo luchtig lijkt hij op het eind van zijn boek de werking van de persoonlijke mythe in het dagelijks leven op te vatten. Het klinkt zowat als iets dat je tussen de bedrijven door even doet: je identiteit wijzigen, aanpassen, transformeren zelfs.<sup>15</sup> Al levende, wordt onbewust de persoonlijke mythe herschreven, lijkt het. Met name de omslag van differentiatie naar verzoening die tijdens de midlife-periode actueel wordt, is de omslag met het grote crisispotentieel. Toch blijft McAdams hier vrij mild over praten: ‘je mag je gaan bezig houden met het verzoenen van tegengestelde imago’s’.<sup>16</sup>

McAdams brengt de oplossing voor een crisis als een vrij rationeel en planmatig proces. Je moet gaan zitten, tegenover iemand of alleen, om je levensverhaal te formuleren. Dan hoor je waar het schort en daar volgt vanzelf de oplossing van je crisis uit. Hij besteedt kort aandacht aan dat dit voor sommige mensen niet zo makkelijk is, mensen die echt grote mankementen aan hun persoonlijke mythe ontdekken. Die staan voor de ontzagwekkende taak zichzelf opnieuw te creëren en hij verwijst in dit kader naar psychoanalyse.<sup>17</sup> Hij geeft aan dat deze ingrijpende vorm van herschrijven voor de meeste mensen niet nodig is.

Voor Hollis is de middenpassage een crisisperiode van een heel andere aard. De middenpassage kan erg beangstigend zijn. Hollis heeft het over ‘immense suffering, in the dark night of the soul’<sup>18</sup>, zonder daarbij volgens mij te doelen op slechts enkelen die het wel héél slecht hebben gedaan in hun leven. Waar McAdams aangeeft dat de weg van de psychotherapie door de meeste mensen niet gevolgd hoeft te worden, lijkt Hollis van mening dat bijna iederéén die weg naar binnen moet volgen en wie dat niet doet die blijft, hoe succesvol het ook lijkt, hangen in de eerste volwassenheid. Hollis noemt de middenpassage zelfs een symbolisch sterven van de mens die je was en de geboorte van de mens die je zult worden.<sup>19</sup>

Ik vraag me af of de visie van McAdams recht doet aan de heftigheid van de ervaren emoties van sommige cliënten waar je als humanisticus mee te maken krijgt. De beschrijving van Hollis vind ik meer overeenstemmen met de praktijk van geestelijke begeleiding zoals Jorna die beschrijft in het volgende fragment over breukervaringen:

---

<sup>14</sup> ‘A personal myth delineates an identity, illuminating the values of an individual life. The personal myth is not a legend or a fairy tale, but a sacred story that embodies personal truth.’ (McAdams 1993, p.34) (zie deze scriptie p. 20)

<sup>15</sup> ‘Many people are able to modify, adjust, and transform their identities to meet new developmental demands and changing life circumstances in the contexts of their everyday personal and interpersonal life.’ (McAdams 1993, p.274-275) (zie deze scriptie p. 40)

<sup>16</sup> ‘At mid-life, however, you may switch your attention in mythmaking from differentiation to reconciliation. [...] You may need to refashion the story in an way that brings the different characters together in some manner, or in a way that makes their oppositions even starker, so as to find unity and purpose in the dialectical contradictions of mid-life.’ (McAdams 1993, p.272) (zie deze scriptie p.39)

<sup>17</sup> ‘In personological change, you face the awesome task of creating yourself anew. [...] From the standpoint of my theory of personal myths, the psychoanalytic exploration of the unconscious involves, among other things, the search for new narrative material.’ (McAdams 1993, p. 273-274) (zie deze scriptie p. 39)

<sup>18</sup> ‘It is a very difficult truth to those in immense suffering, in the dark night of the soul, that their pain is good for them [...] But the way ahead may be found in the suffering. There is no cure, for life is not a disease, nor death a punishment. But there is a path to more meaningful, more abundant life.’ (Hollis 1993, p.38) (zie deze scriptie p.50)

<sup>19</sup> ‘Such death and rebirth is not an end in itself; it is a passage.’ (Hollis 1993, p.15) (zie deze scriptie p.49)

‘het ik zelf [speelt een centrale rol], dat zich met de ontsluiting van zijn innerlijk en het bewustzijn van het bestaande, ook van een nieuw, ruimer perspectief bewust wordt. Dat gaat niet zonder wrijving, gezien alle ongewisheid in de ontstane situatie die met verbijstering, paniek en ongelooft tegenspel biedt aan zijn bekende ik. Het ik dat breekt weet niet wat er aan de hand is, denkt eerder dat zijn leven ophoudt dan dat het al ziet dat het nu juist tot leven komt. Niet alleen *denkt* een mens die op een gegeven moment zichzelf tegenkomt dat hij niet meer verder kan, hij *kan* ook werkelijk niet verder.’ (Jorna 2008, p.87)

Hoe een ‘ik dat breekt’ in de praktijk gebruik zou kunnen maken van de visie van McAdams of Jung en Hollis kan ik op basis van mijn literatuuronderzoek niet zeggen. Wat McAdams schrijft over het onderzoeken van je persoonlijke mythe is in mijn ogen een zinnig, maar rationeel gebeuren, waarvan ik me afvraag in hoeverre het van toepassing is op mensen die een breuk in hun levensverhaal ervaren als een diepe, emotionele crisisperiode. Ik denk dat theorie van de persoonlijke mythe relevant kan zijn in de fase vóórdat een crisis doorbreekt in al zijn emotionele heftigheid, al vraag ik me dus af of de theorie van McAdams genoeg concrete handvatten biedt om een crisisperiode te voorkomen of aanzienlijk te verzachten. Ik heb het gevoel dat McAdams daar wel een beetje op aanstuurt: wie zijn persoonlijke mythe regelmatig checkt op het voldoen aan de geschetste verhaalgrammatica en ontwikkelingsstructuur, die kan het leven doorlopen zonder diep in een crisis te raken. Hierin verschilt McAdams mijns inziens fundamenteel met de Jungiaanse visie op de levensloop en crisis, waarin de crisis van de middenpassage nodig is om aan de tweede volwassenheid te kunnen beginnen.

#### *Wanneer word je jezelf?*

Volgens de Jungiaanse visie raak je tijdens het socialisatieproces dat in de jeugd en de eerste volwassenheid plaatsvindt vervreemd van jezelf<sup>20</sup> en is een meer of minder sterke bijsturing tijdens de middenpassage nodig om weer tot je zelf te komen. McAdams lijkt juist meer te zeggen dat de bouwstenen die we verzamelen in de jeugd de basis vormen voor de eerste visie op jezelf, hoe irreëel ook. McAdams geeft een soort lineair model: je begint bij nul, vanaf dag één ga je bouwstenen verzamelen en vanaf de adolescentie ga je daar een persoonlijke mythe mee bouwen die in de loop van je leven steeds beter wordt: reëel en uitgebalanceerd. Jung schetst een andere weg. Hij gaat uit van de aangeboren heelheid van de mens die tot ontwikkeling wil komen. Je wordt geboren vol potentie, je bouwt een voorlopige persoonlijkheid op waarmee je steeds verder af drijft van je ware zelf, dan kom je in een crisis en wordt je herboren om te beginnen aan de vormgeving van je ware zelf. McAdams neemt zo’n dergelijk ‘afdrijven van je ware zelf’ niet waar, wat ook niet kan, aangezien hij niet zoiets als het ‘ware zelf’ lijkt te veronderstellen.

Wie in een crisis ontdekt dat hij of zij zichzelf te eenzijdig heeft ontwikkeld, staat voor de taak in contact te komen met kanten van zichzelf die er wel zijn, maar die nog niet tot ontplooiing hebben kunnen komen. McAdams biedt deze geruststelling ‘dat wat je mist al wel in je zit’ niet. Hij baseert zijn gedachten over de eenzijdige ontwikkeling van de identiteit op de voorkeur voor één van de motieven. Een crisisperiode ontstaat wanneer iemand niet voldoende in staat is gebleken imago’s met betrekking tot beide motieven. Het kan dus voorkomen dat iemand imago’s ‘moet’ ontwikkelen die hij of zij helemaal niet ervaart als ‘behorend bij zichzelf’. Bij Jung krijg ik meer handvatten om onderontwikkelde aspecten wel te beschouwen als aspecten van jezelf.

#### *Wat heb je aan een crisisperiode?*

Zowel voor McAdams als voor Jung en Hollis is crisis niet negatief, maar een mogelijkheid tot verbetering en groei. In de Jungiaanse psychologie heeft het lijden zoals dat ervaren kan worden tijdens de middenpassage zin, omdat het aanzet tot bewustwording en verandering.<sup>21</sup> De pijn is een onderdeel van het leven en er moet niet gezocht worden naar oplossing van de pijn van de

---

<sup>20</sup> ‘In the process of responding to the socialization process of childhood and the pressures of outer realities, we become progressively estranged from ourselves.’ (Hollis 1993, p.38) (zie deze scriptie p.47)

<sup>21</sup> ‘Suffering quickens consciousness, and from new consciousness new life may follow.’ (Hollis 1993, p., p.95) (zie deze scriptie p.52)

middenpassage, want het leven is geen ziekte die genezen kan worden, meent Hollis.<sup>22</sup> De crisis van de middenpassage bied je de kans om je ware zelf te worden.<sup>23</sup> McAdams hecht minder waarde aan de malaise die in de midlifecrisis kan worden ervaren. Hij staat daar niet zo bij stil, maar focust meer op het resultaat dat de crisis hopelijk heeft: het oplossen van conflicten in de persoonlijke mythe. Ik krijg de indruk dat, wanneer dat doel ook zonder pijn bereikt zou kunnen worden, dat voor McAdams ook goed is, terwijl Jung en Hollis het lijden op zichzelf een waardevolle ervaring in het leven lijken te vinden.

In het humanisme wordt grote waarde gehecht aan groei en ontplooiing. Zo schrijft Van Praag:

‘De oorspronkelijke veronderstelling is, dat er in ieder mens als organisme een fundamentele gerichtheid naar groei werkzaam is, niet alleen biologisch, maar ook geestelijk. [...] Onder gunstige omstandigheden is het resultaat van die groei, rijpheid, volwassenheid (maturity). Daaronder wordt niet een eindfase verstaan, maar een toestand waarin mensen hun vermogens volledig kunnen benutten.’ (Van Praag 1978, p.198)

Ik proef hierin een verbondenheid met de Jungiaanse visie op het pad van de individuatie en integratie van de persoonlijkheid, maar ook met de visie van McAdams met zijn ontwikkelingsgerichte concept van de persoonlijke mythe.

### *Metaforen*

De door mij onderzochte auteurs maken beiden gebruik van metaforen om hun visie over te brengen. McAdams gebruikt de metafoor van het verhaal met personages, plot, setting, etc.. Hollis gebruikt de metafoor van de reis, met beelden van een schip, de zee, een moeras, etc. Het voordeel van een metafoor is dat het op een beeldende manier een theoretische gedachtegang kan overbrengen. Maar aan metaforen kleven ook nadelen. Gareth Morgan verwoordt dit als volgt:

‘Een metafoor wordt vaak terecht beschouwd als een middel om het gesprek te verlevendigen, maar de betekenis ervan is dikwijls veel groter. Het gebruiken van een metafoor houdt namelijk *een manier van denken* en *een manier van zien* in, die ons toont hoe we in het algemeen tegen onze wereld aankijken. [...] Een van de interessante kanten van de metafoor is dat zij altijd een eenzijdig beeld schept. Door bepaalde zaken te belichten, neigt zij er toe andere zaken naar de achtergrond te schuiven.’ (Morgan 1986, p.12)

Waar de metafoor van McAdams in mijn ogen erg geschikt is om de veelzijdigheid en ‘innerlijke interactie’ van mensen te verbeelden, blijft de omgeving waarin dat gebeurt buiten beeld. Er is wel sprake van een setting, maar die wordt door de persoon zelf bepaald. Onverwachte invloeden van buitenaf hebben geen verbeelding in deze metafoor. De metafoor van Hollis, met de verbeelding van landschappen en weersomstandigheden, biedt meer aanknopingspunten om de verhouding tot de onverwachte dingen die op je af komen tijdens een mensenleven te bepalen. Het idee van omstandigheden waar je mee om moet gaan is mijns inziens fundamenteel anders dan het idee van een verhaal waar je de auteur van bent. De toepassing van de ene metafoor of de andere heeft daarmee consequenties voor de duiding van een crisis en voor de manier waarop je daar mee om gaat. Daarentegen maakt Hollis het mij met zijn beeld van de mens op het schip minder makkelijk om de innerlijke veelkleurigheid van deze mens te verbeelden. Daar zijn in de Jungiaanse zienswijze weer andere metaforen voor, zoals de verbeelding van de poortwachter die tussen twee rijken vertoeft en de archetypen die deze rijken bevolken. Waar McAdams zijn hele theorie aan één metafoor ophangt, heeft hij naar mijn mening meer ‘blinde vlekken’ dan de Jungiaanse visie die zich van meerdere metaforen bedient.

---

<sup>22</sup> ‘It is a very difficult truth to those in immense suffering, in the dark night of the soul, that their pain is good for them [...] But the way ahead may be found in the suffering. There is no cure, for life is not a disease, nor death a punishment. But there is a path to more meaningful, more abundant life.’ (Hollis 1993, p.38) (zie deze scriptie p.50)

<sup>23</sup> ‘It is in this crisis, however, that one has the chance to become an individual – beyond the determinism of parents, parent complexes and cultural conditioning.’ (Hollis 1993, p.26) (zie deze scriptie p.49)

## *Taalgebruik*

Voor mij roepen de visies van McAdams en Jung hele verschillende associaties op door het verschillende taalgebruik. Het taalgebruik van McAdams met woorden als ‘mythe’, ‘grondtoon’, ‘personages’, ‘samenspelen’ en ‘herschrijven’ is denk ik vrij toegankelijk voor veel mensen. Het taalgebruik van Jung is minder toegankelijk, met woorden als ‘het onbewuste’, ‘persona’, ‘animus/anima’, ‘individuatie’ en ‘integratie’. Persoonlijk kan ik met beide sets van woorden goed uit te voeten, al merk ik dat ik in het gesprek met anderen schroom om Jungiaanse concepten te benoemen, terwijl ik deze noties wel soms op een toegankelijke manier zou willen kunnen inbrengen in een gesprek. Dit vergt een vertaalslag.

Wat ik een tekenend verschil vind is de ‘kleur’ van het taalgebruik van de verschillende auteurs. McAdams heeft het bijvoorbeeld over ‘stagnatie’ in de persoonlijke mythe, terwijl Hollis de term ‘middenpassage’ gebruikt voor ongeveer hetzelfde proces. Het woord stagnatie roept bij mij een gevoel op van falen: het is niet gelukt om een goede persoonlijke mythe te formuleren en daarom loop je op een bepaald moment vast. Het voelt een beetje alsof je het zou hebben kunnen voorkomen als je maar beter je best had gedaan, wat aansluit op de maakbaarheidsgedachte die McAdams in mijn ogen onderschrijft.

Hollis geeft mij met zijn term ‘middenpassage’ en andere beelden veel meer het gevoel dat zulke emoties en belevingen normaal zijn in een mensenleven, er bij horen en zelfs onmisbaar zijn. Net zoals een kind een geboorte moet doormaken, moet een volwassene de middenpassage bereizen. Deze houding geeft mij op de een of andere manier meer vertrouwen in mijn eigen vermogen om dat succesvol te kunnen: als het zo bedoeld is en als iedereen dit door moet maken, zal ik er ook wel voor toegerust zijn, denk ik dan. Het Jungiaanse woordgebruik focust in mijn beleving meer op het organische van het leven en het je daaraan overgeven, waar McAdams een grotere aanspraak doet op mijn vermogen om sturend te zijn. Voor beiden is natuurlijk wat te zeggen. Wat het meest ‘heilzaam’ is in een crisisperiode is denk ik zeer individueel bepaald en afhankelijk van de situatie en de ernst van de crisis waarin iemand verkeert. Beide visies zijn, hoewel verschillend, in mijn ogen complementair aan elkaar als het gaat om het omgaan met een crisis.

Lastig aan het Jungiaanse gedachtegoed vind ik wel dat het taalgebruik een drempel kan vormen, evenals enkele noties. Niet iedereen kan bijvoorbeeld noties als het onbewuste (laat staan het collectief onbewuste) of het idee van werken met dromen waarderen. Het Jungiaanse taalgebruik is naar mijn beleving erg uitgesproken. Dat heeft nadelen, maar ook voordelen: wanneer het taalgebruik je aanspreekt, biedt het volgens mij een heel rijk en beeldend vocabulaire.

Ik kan me voorstellen dat mensen in een crisisperiode – een tijd van leven die zich kenmerkt door het verlies van alle logica, zin en samenhang – op een gevoelsniveau geraakt kunnen worden door de Jungiaanse terminologie. Bij mij raakt het in ieder geval een diepere snaar dan de terminologie van McAdams.

## *Het gebruik van taal*

De methodiek van McAdams is erg gericht op taal, hoe kan het ook anders voor een visie die binnen de stroming van de narratieve psychologie thuishoort. Mensen geven zin aan hun leven door middel van een verhaal, hun persoonlijke mythe, en zij kunnen hun persoonlijke mythe onderzoeken middels een levensverhaalinterview. Het verwoorden en vertellen van je leven en je identiteit is erg belangrijk in deze zienswijze, liefst ook het vertellen aan een ander, al is dat geen noodzakelijkheid. Mij ligt dat talige wel en taal is een belangrijk onderdeel van veel beroepsperspectieven van humanistici. Zoals ik al heb aangegeven merk ik in mijn eigen leven dat het verwoorden van mijn ervaringen, gevoelens en gedachten me kan helpen. Lastig is het echter, dat in sommige situaties taal tekort schiet, zoals wanneer iemand de taal niet meester is (bijvoorbeeld sommige gehandicapten) of verloren is (bijvoorbeeld sommige bejaarden), of wanneer iemand niet zo verbaal geïnteresseerd is (wat bijvoorbeeld kan spelen bij cliënten van geestelijk begeleiders in gevangenissen of in het leger).

De Jungiaanse benadering is minder gericht op taal. Er wordt wel taal gebruikt, maar er is veel ruimte voor het niet-talige, voor ‘zijn in stilte’, droombeelden, etc. De gebruikte ‘terminologie’ is heel beeldend en roept, bij mij althans, veel associaties op. Alleen-zijn in stilte is volgens Hollis iets dat

behulpzaam is bij het doorkomen van de middenpassage. In deze stilte kan de dialoog met het eigen zelf gevoerd worden.

Voor McAdams is alleen zijn geen item. Bij narratieve theorie in het algemeen wordt de interactie tussen een verteller en een toehoorder verwacht. Ik vind het een opvallend ontbreken in McAdams' boek dat hij geen aandacht besteedt aan de interactie tussen verteller en luisteraar. Deze dynamiek is in de narratieve psychologie een belangrijk thema. McAdams ziet in zijn theorie rond de persoonlijke mythe geen noodzakelijke rol weggelegd voor een toehoorder van het levensverhaal. Het formuleren van een levensverhaal lijkt zich in zijn visie in isolement te kunnen voltrekken. Terwijl het juist een interessant aspect van de narratieve psychologie is dat de gedachte is dat de toehoorder co-auteur is van het verhaal: je vertelt je verhaal afgestemd op je publiek en de reacties van je publiek verwerk je in je verhaal, dat daarmee ge/vervormd wordt.

### *Kun je hulp krijgen?*

Zoals in de humanistiek aandacht wordt besteed aan het begeleiden van mensen op knooppunten in het leven, zo is de mogelijkheid van begeleiding in een crisisperiode in de bestudeerde werken van zowel McAdams als Hollis niet echt aan de orde. Beide geven aan dat je best met een professional zou kunnen praten, maar dat een crisisperiode ook prima alleen opgelost dan wel doorgemaakt kan worden. Hier moet aan toegevoegd worden dat Hollis zelf een praktijk heeft als Jungiaans analist. Uit het gedachtegoed van Jung is een stroming van psychotherapie voortgekomen, de Jungiaanse analyse, waarin een begeleider vanuit de Jungiaanse visie op de processen binnen de psyche bijstand verleent aan cliënten. Ook de narratieve psychologie kent vormen van begeleiding. Ik vind het opvallend dat McAdams en Hollis in de bestudeerde werken niet meer aandacht besteden aan deze mogelijkheid.

Van Praag zegt hierover: 'op geen enkel levensgebied vinden we het vanzelfsprekend dat mensen zonder enige hulp hun weg vinden. waarom zou dat dan op het existentiële terrein wel het geval zijn?' (Van Praag 1978, p.188) Van Praag legt uit dat humanistische begeleiding gebaseerd is op de veronderstelling dat 'iedereen de mogelijkheden heeft om met zijn eigen problemen klaar te komen.' (ibid., p.193) Dit neemt niet weg dat hulp soms tot steun kan zijn:

'Ieder mens kan in de situatie komen, dat hij behoefte heeft aan heroriëntatie en velen zullen daarbij steun kunnen vinden in een geschoolde gesprekspartner.' (ibid., p.220)

Waar ieder mens het antwoord op zijn eigen vragen kan en moet geven, kan een humanistisch geestelijk begeleider volgens Van Praag de rol van pad-vinder vervullen. (ibid., p.195)

De vraag die ik in deze scriptie kan stellen is: met welke visie – die van McAdams of die van Jung en Hollis – op crisisperiodes in een mensenleven zou een humanisticus het beste uit de voeten kunnen? Mijn antwoord hierop is: met beiden. Of liever gezegd: naar mijn mening komt het een humanisticus ten goede als hij of zij over een brede kennis beschikt, een breed repertoire van zienswijzen, metaforen, handelingswijzen. Wat werkt voor een cliënt ligt niet van tevoren vast en is ook niet voor iedere cliënt hetzelfde. Zo schrijft Theo IJzermans over de eigenschappen en methoden van een effectieve adviseur:

'Niet-medische genezingsmethoden hebben een aantal gemeenschappelijke kenmerken: ze wekken hoop, versterken de eigenwaarde van de cliënt en verschaffen geloof in genezing. Belangrijk is dat de gebruikte concepten en methoden geloofwaardig zijn en passen in het wereldbeeld van de cliënt. [...] Door zijn optreden brengt [de effectieve adviseur] de boodschap over dat oplossingen mogelijk zijn. Met andere woorden: hij verschaft hoop en geloof in verbeteringen. Ook biedt hij door zijn analyse van het probleem een overzichtelijke structuur die houvast biedt. Hij is geloofwaardig voor de cliënt, doordat hij het probleem benadert vanuit een manier van denken die de cliënt aanspreekt.' (IJzermans in reader Raads- en advieswerk, p.117)

Beide in deze scriptie besproken visies kunnen goed 'gereedschap' zijn bij de begeleiding van mensen in crisisperiodes. Beiden bieden een overzichtelijke structuur die houvast biedt. De geschetste fasen van ontwikkeling en visies op crisis bieden geruststelling dat de situatie waar de cliënt zich in bevindt niet uniek is, en bovendien dat de begeleider weet heeft van mogelijk 'methoden die kans op genezing bieden'. Hierbij is het vooral van belang dat hij spreekt in een taal die de cliënt aanspreekt. Ik denk dat



in het contact met de cliënt voelbaar wordt welke taal mogelijk aansluit. Wat dat betreft doet McAdams niet onder voor Jung en Hollis, of omgekeerd. Wel denk ik dat het van belang is dat de professional de genoemde theorie niet als ‘trucje’ hanteert, maar werkelijk ervaart als zinnig. Op een integere manier aangeboden, kunnen de zienswijzen van zowel McAdams als Jung en Hollis naar mijn mening heilzaam zijn voor mensen in crisisperioden.

Bij de keuze voor het inzetten van welke visie dan ook is denk ik van belang dat een humanisticus dat doet vanuit een eigen ‘doorleefdheid’ van de aangeboden visie. Alleen wat door jou als begeleider herkend wordt als waar, kan denk ik door een ander ook als waardevol worden opgevat. Jorna verwoordt dit als volgt:

‘Datgene waar het ik van de begeleider naar op zoek is geweest en dat het met vallen en opstaan heeft gevonden in zichzelf, kan dan worden aangewend in contact met de ander die met zichzelf omhoog zit [...]’ (Jorna 2008, p.41)

De visie die wordt ingezet moet niet alleen aansluiten op de belevingswereld van de cliënt, maar ook op die van de geestelijk begeleider.

### Humanistiek en geestelijke begeleiding

Binnen de humanistiek is plaats voor een breed spectrum aan visies op crisisperioden in mensenlevens en hoe daar als humanisticus, met name vanuit het perspectief van de geestelijke begeleiding, een positieve bijdrage aan te leveren. Eén van de visies in dit brede spectrum wil ik in deze scriptie kort bespreken, omdat ik het een waardevolle aanvulling vind op mijn bespreking van de visies van McAdams en Jung en Hollis. Het betreft de visie van Ton Jorna, verbonden aan de Universiteit van Humanistiek, die over de ervaring met de praktijk van de geestelijke begeleiding beschikt die ik mis om de link naar deze praktijk te kunnen leggen. Hij beschrijft in zijn boek ‘Echte woorden’ zijn visie op geestelijke begeleiding in humanistische perspectief.

Jorna spreekt zowel over het levensverhaal als over de spirituele ontwikkeling van mensen. De verbeelding van een levensverhaal dat stukt, waar een breuk in het weefsel komt, wordt door Jorna als volgt beschreven:

‘Een situatie of gebeurtenis kan een breuk teweegbrengen in de mens zelf en tussen deze mens en zijn wereld; alles wordt anders, vaste betekenissen wankelen en dat brengt een noodzaak tot verhalen met zich mee. Wanneer zich een breukervaring tussen de persoon en de wereld voltrekt, is de persoon niet meer zeker van zijn plaats in het tot dan toe bekende verhaal van zijn leven.’ (Jorna 2008, p.88)

Hoewel Jorna het heeft over ‘de noodzaak tot verhalen’ en de onzekerheid over de ‘plaats in het tot dan toe bekende verhaal van zijn leven’ blijft hij in zijn beschrijving van de geestelijke begeleiding niet bij deze bewoording die op het eerste gezicht lijkt aan te sluiten op de narratieve psychologie. Hij vervolgt namelijk:

‘De gebruikelijke impuls is echter om op de ontstane situatie te reageren door die naar believen te veranderen in een nieuwe, naar eigen wens geconstrueerde samenhang die daarmee ook het ik weer veilig stelt. Het bewustzijn beperkt zich daarmee tot een ik dat door begripsdenken is geconstrueerd en gaat voorbij aan de mogelijkheid te luisteren naar de stem van een dieper en wijder zelf.’ (ibid., p.89)

Er moet niet direct een nieuw, samenhangend verhaal worden geconstrueerd dat op een rationele wijze afhandelt wat gebeurd is, als ware het leven een eigen ontwerp, meent Jorna. In plaats daarvan pleit hij voor een houding van ‘ontvankelijkheid voor de diepte [...] die in de situatie van de betrokkene ligt’ (ibid., 89):

‘Voor de exploratie van het levensverhaal als zelfverhaal van zelfontdekking en zelfwording is [het gebeuren terugbrengen tot een bedachte betekenis of rationele verklaring] steeds weer een gemiste kans om tot een vollediger leven te komen. [...] Als echter een rechtstreeks belevend

contact met dat wat is en gebeurt niet wordt vermeden, als het gebeuren nog voor het kan worden doorleefd niet wordt dichtgeduid, kunnen in de ontstane openheid de oppervlakte en de diepte, het bekende en onbekende, het zichtbare en het onzichtbare elkaar raken.’ (ibid., p.89-90)

De visie op geestelijke begeleiding die Jorna verwoord is een van de visies die binnen de humanistiek bestaat. Met de weergave hiervan is een klein opstapje in de richting van de gedachtevorming over de toepassing van de theorieën van McAdams en Jung en Hollis in de geestelijke begeleiding door humanistici. Ik kan me voorstellen dat in een mensenleven de narratieve visie van McAdams op vele momenten een bruikbare visie is om met het leven om te gaan. Tegelijkertijd kan ik me voorstellen dat het op sommige momenten, momenten van crisis, de visie van McAdams niet meer afdoende blijkt te zijn en dat dan de visie van Jung en Hollis een beter antwoord heeft op de vragen die dan spelen. Ik zou graag willen besluiten met de woorden van Van Praag waarin voor mij een verbinding wordt gelegd tussen de visie op de mens als vormgever van zijn eigen bestaan en de mens als wezen op een spirituele reis door het leven:

‘[Werkelijk functioneren als mens] betekent aanvaarding van de zinnelijke wereld, van de verrijkingen door vorm, kleur en klank, van de genieting van het vitale zijn; het betekent ook aanvaarding van verdriet, ellende en ontoereikendheid als onontkoombare bestanddelen van het bestaan. Het betekent zichzelf verwerkelijken ondanks de ongunst van de omstandigheden en voldoening vinden in creativiteit en gemeenschap als de uitdrukking van menselijk zijn. Maar het betekent vooral, temidden van de afhankelijkheden de eigen mogelijkheden ontdekken en daarin de vrijheid beleven.’ (Van Praag 1978, p.235)

Binnen de humanistiek zou naar mijn mening ruimte moeten zijn voor zowel een bestudering van het werk van McAdams en anderen uit de narratieve stroming als een bestudering van het werk van Jung en zij die daarmee verder zijn gegaan. Beide visies bieden naar mijn mening een rijkdom waar humanistici uit kunnen putten in hun werk.

#### **7.4 Tot besluit**

De in deze scriptie besproken visies op crisisperioden in een mensenleven hebben zoals duidelijk is geworden verschillende uitgangspunten, verschillende concepten en verschillende voorgestelde handelingsstrategieën. Er wordt gebruik gemaakt van verschillende metaforen en verschillende taal. Er zijn raakvlakken, bijvoorbeeld wat betreft het moment waarop een crisis verwacht kan worden en de waarde die wordt toegekend aan een veelzijdige ontwikkeling. Er zijn verschillen, bijvoorbeeld in de gerichtheid op ‘het leven vormgeven’ of op ‘het leven toelaten’.

Ik heb aangegeven dat ik het van belang acht dat in het contact tussen een humanisticus en een mens in crisis bepaald kan worden wat op dat moment, in die situatie, voor die twee mensen een waardevolle visie op crisis is. De keus voor McAdams, Jung, Hollis of nog weer andere auteurs kan afhangen van bijvoorbeeld de leeftijd van de cliënt, de levenservaring van de humanisticus en de aard van de crisis zoals die ervaren wordt. De taal en metafoor van waaruit de situatie benaderd kan worden moet aansluiten op de belevingswereld van de cliënt en de doorleefde ervaring van de humanisticus om handvatten te kunnen bieden voor de beleving van de cliënt en de eventuele bespreking van wat er speelt. De keus voor één van beide in deze scriptie besproken visies heeft implicaties voor hoe crisis geduid wordt, voor de daaruit voortvloeiende handelingswijzen en voor de beleving van ‘toegerust zijn’ om met de situatie om te kunnen gaan. Het is niet van tevoren te zeggen of de visie van McAdams – met de grotere nadruk op ‘het heft in eigen hand nemen’ – of de visie van Jung en Hollis – met een grotere nadruk op ‘het overgeven aan de beleving’ – meer ‘raakt’.

Ik heb aangegeven dat ik me kan voorstellen dat de visie van McAdams beter toepasbaar is wanneer het gaat om jongere cliënten, cliënten die uit de voeten kunnen met een talige benadering, cliënten die op een ‘verstandelijke manier’ naar hun situatie kunnen kijken. De visie van Jung en Hollis is, zoals ik heb aangegeven, mogelijk beter toepasbaar voor oudere cliënten, cliënten die meer spiritueel zijn ingesteld, cliënten die in een dusdanig ‘donkere nacht van de ziel’ verzeild zijn geraakt dat een rationele benadering van hun situatie niet meer (of nog niet) mogelijk is.

Het is belangrijk om als professional de theorie die je toepast af te stemmen op je cliënt, maar bovenal denk ik dat het belangrijk is om theoretische concepten toe te passen die je zelf echt kan doorvoelen,

die in jouw leven herkenbaar zijn. Daarom heb ik aangegeven dat ik het waardevol vind als een humanisticus van veel verschillende visies, waaronder de twee in deze scriptie besproken visies, kennis neemt.



## Literatuur

- Armstrong, K. (2003). *De wenteltrap*. Amsterdam: De Bezige Bij
- Crossley, M.L. (2000). *Introducing Narrative Psychology: Self, trauma and the construction of meaning*. Buckingham, Philadelphia: Open University Press.
- Cullberg, J. (1980). *Crisis en innerlijke groei*. Baarn: Ambo.
- Feltman, C.E. (2000). *Poëtica: de vierde dimensie van adviseren*. Hilversum: IGOP (zoals deels afgedrukt in de reader Raads- en advieswerk: inspiratie en daadkracht. Universiteit voor Humanistiek, 2<sup>e</sup> druk, november 2004. Code 04/M3 RA W/mb.)
- Hall, C.S. & G. Lindzey (1985). *Introduction to Theories of Personality*. New York: John Wiley & Sons, Inc..
- Hall, C.S. en V.J. Nordby (2004). *De psychologie van Jung: een inleiding* (6<sup>e</sup> druk). Rotterdam: Ad. Donker bv.
- Hart, D.L.. The Classical Jungian School. In P. Young-Eisendrath & T. Dawson (ed.) (1997). *The Cambridge Companion to Jung*. Cambridge: University Press.
- Hollis, J. (1993). *The Middle Passage: From Misery to Meaning in Midlife*. Toronto: Inner City Books
- Humanisme en humaniteit in de 21e eeuw: onderzoeksprogramma van de Universiteit voor Humanistiek* (2005-2010). Vastgesteld door het CvB dd 16 mei 2007
- IJzermans, T. (1999). *Weerstand in adviesrelaties*. Zaltbommel: Schouten en Nelissen (Thema) (zoals deels afgedrukt in de reader Raads- en advieswerk: inspiratie en daadkracht. Universiteit voor Humanistiek, 2<sup>e</sup> druk, november 2004. Code 04/M3 RA W/mb.)
- Jorna, T. (2008). *Echte woorden: authenticiteit in de geestelijke begeleiding*. Amsterdam: Uitgeverij SWP
- Jung, C.G., c.s. (2000). *De mens en zijn symbolen* (14<sup>e</sup> druk). Rotterdam: Lemniscaat.
- Jung, C.G. (1995). *Droom en individuatie* (3<sup>e</sup> druk). Verzameld werk deel 5. Rotterdam: Lemniscaat.
- Jung, C.G. (1995). *Persoonlijkheid en overdacht* (3<sup>e</sup> druk). Verzameld werk deel 3. Rotterdam: Lemniscaat.
- Jung, C.G. (red. A. Jaffé) (1999). *Herinneringen, dromen, gedachten*. Rotterdam: Lemniscaat.
- McAdams, D.P. (1993). *The stories we live by: Personal Myths and the Making of the Self*. New York: The Guilford Press.
- McAdams, D.P. (1994). *The Person: An Introduction to Personality Psychology* (2<sup>e</sup> druk). Fort Worth enz.: Harcourt Brace College Publishers.
- McAdams, D.P. & R. Josselson & A. Lieblich (ed.) (2001). *Turns in the road: Narrative studies of lives in transition*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Moore, T. (2004). *De donkere nachten van de ziel: ontdek de positieve kracht van een crisis in je leven*. Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers
- Morgan, Gareth (1986). *Beelden van organisatie*. Schiedam: Scriptum Books.
- Murgatroyd, S. & R. Woolfe (1982). *Coping with crisis: Understanding and helping people in need*. Londen: Harper & Row, Publishers
- Onderwijsgids Universiteit voor Humanistiek: 2009-2010*. Utrecht: Universiteit voor humanistiek. Juni 2009
- Praag, J.P. van (1978). *Grondslagen van humanisme: Inleiding tot een humanistische levens- en denkwereld*. Amsterdam: Boom (3<sup>e</sup> druk)
- Samuels, A. (1985). *Jung and the Post-Jungians*. Londen enz.: Routledge & Kegan Paul.
- [http://www.wcas.northwestern.edu/psych/people/faculty/faculty\\_individual\\_pages/McAdams.htm](http://www.wcas.northwestern.edu/psych/people/faculty/faculty_individual_pages/McAdams.htm) (4 november 2009)
- <http://www.wcas.northwestern.edu/psych/Documents/Vita.doc> (4 november 2009)
- <http://www.sesp.northwestern.edu/foley/> (4 november 2009)
- <http://www.jameshollis.net/> (4 november 2009)

## Bijlage 1 – Het levensverhaalinterview

TABLE 1-1  
The Life Story Interview

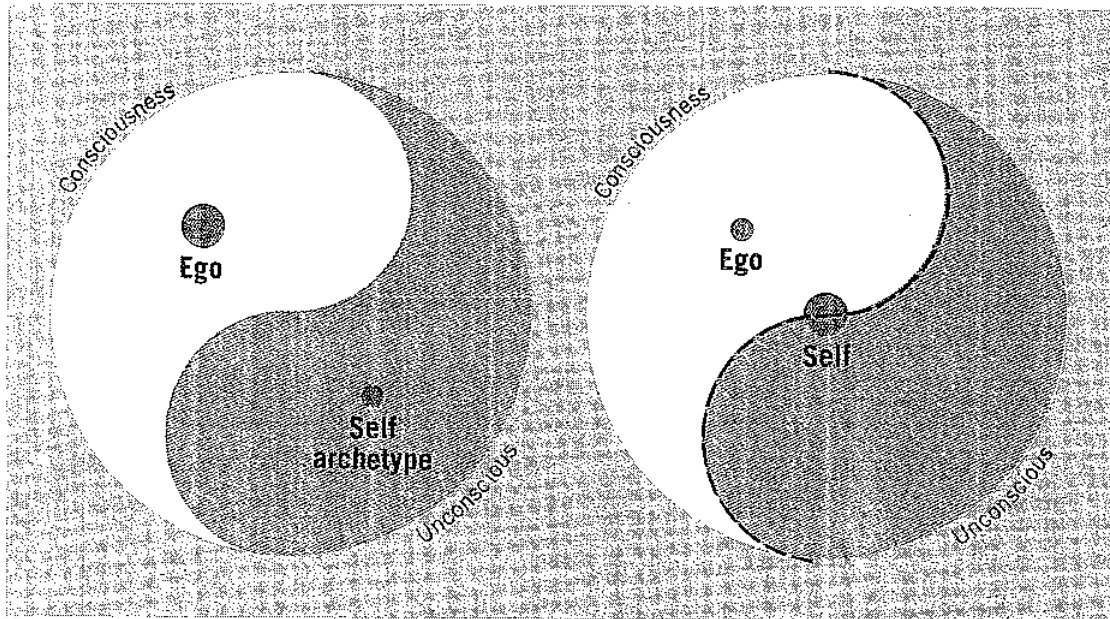
---

I <b>Life chapters.</b> Participant divides his or her life into its main “chapters” and provides a plot summary for each chapter.
II <b>Significant scenes.</b> For each of the 8 scenes below, the participant describes exactly what happened, who was there, what he or she was thinking and feeling in the scene, and what he or she thinks the scene says about who he or she is, was, or might be. <b>High point.</b> A scene of great joy, happiness, positive affect. The best scene in the story. <b>Low point.</b> A scene of misery, fear, negative affect. The worst scene in the story. <b>Turning point.</b> A scene in which the participant experienced a significant life change. <b>Earliest memory.</b> <b>Important childhood scene.</b> <b>Important adolescent scene.</b> <b>Important adult scene.</b> <b>Any other important scene.</b>
III. <b>Life challenge.</b> Participant describes single greatest challenge in life
IV. <b>Characters.</b> Most important <b>positive influence:</b> Describe the person or institution who has had the most positive impact on the story. Most important <b>negative influence:</b> Describe the person or institution who has had the most negative impact on the story.
V. <b>Favorite stories.</b> Describe favorite stories seen, read, or heard
VI. <b>Future plot.</b> Where is the story going? What happens next? Goals for future.
VII. <b>Personal ideology.</b> A series of questions on fundamental values, religious and political beliefs, and how values have changed over time.
VIII. <b>Life theme.</b> Identify single integrative theme in the life story.

---

(McAdams & Josselson & Lieblich (ed.) 2001, p.12)

## Bijlage 2 – De evolutie van het zelf



*Figure 4.2 The evolution of the self as the center of the personality. a indicates that in the early years of life, the unconscious is relatively inaccessible to consciousness (solid dividing line). The self here is small and unconscious; the ego is large and at the center of both consciousness and the personality. b indicates that as the personality matures, the unconscious is assimilated into consciousness (broken dividing line). The self becomes the center of the personality, shifting to a point midway between the conscious and the unconscious and surpassing the ego in importance.*

(Hall, & Lindzey 1985, p.118)