



Wildforsterweg 2
3881 NJ Putten

De dynamiek van de levensloop

Levensfasen en ontwikkeling

Dynamiek van de levensloop

Hoe manifesteert de innerlijke stuurman zich in de loop van het leven? In het begin zijn de stuurmogelijkheden afwezig. De stuurman leert al doende. Hij maakt als het ware zijn eigen reisverslag en trekt daar lering uit. Hij definieert in feite zijn eigen ijkpunten. Natuurlijk gebeurt dit binnen het reeds gedefinieerde speelveld.

De stuurman haalt zijn informatie uit de drie gebieden die reeds genoemd zijn, de bovenpool, de tussenpool en de onderpool.

'Het hogere ik', dat in verbinding staat met de godenwereld, correspondeert in dit geval met het bovenbewuste. Uitspraken als beschermengel, schutsengel etc. komen overeen met dit gebied. Een concrete voorstelling is de verwerking van opgedane ervaringen gedurende de dag tijdens de slaap. Het 'dagelijkse ik' zorgt voor de informatie verstrekking overdag, het betreft hier vooral de gevoelswereld.

Het 'lagere ik' zorg voor de drijfveren van de mens.

Leeftijd en stuurman

De intensiteit van de gebieden is afhankelijk van de levensfase waarin wij verkeren.

Leeftijd	Typering
1 - 2	Innerlijke stuurman is afwezig. Het leren staan is een eerste manifestatie van de wil om een zekere mate van alertheid te tonen. De mens richt zich verticaal op tussen hemel en aarde. Taal wordt geleerd.
2½	Trotz fase. Peuter wil ineens alles zelf doen. Dit is de eerste manifestatie van een streefrichting. Deze streefrichting komt echter vanuit de onderpool. Er bestaat een drang. Het is geen bewust verstandelijke beslissing. Dit is tevens het eerste moment waarop de stuurman zich manifesteert.
12 - 13	Tweede fase van een openbaring van de streefrichting. Begin van de pubertijd. Onhandigheid in het eigen lijf. Te groot voor het servet, te klein voor het tafellaken. De uitstraling: 'heb respect voor mij, ik ben ook een mens!' Dit is de tweede maal dat de stuurman zich laat zien.
40	Mid life crises. Stuurman gaat naar de bovenpool, het vraagstuk van de motieven,- waar doe ik het allemaal voor -, wordt belangrijk.

Leeftijd en uitdaging

Al naar gelang de fase waar wij in verkeren zijn de uitdagingen waar we ons mee bezig houden anders. De levensloop, op deze manier gezien vormt ook de basis van de Tarot.

Leeftijd	Fase	Uitdaging
0 - 21	Receptieve	Zelfontplooiing
21 - 42	Expansieve	Zelfverwerkelijking
42 - 63	Correctieve	Zelfverantwoording
63 - 84	Reflectieve	Zelfonthechting

Receptieve fase (0 – 21)

In de eerste 21 levensjaren ontplooit de mens zich als het ware als een bloem. Er is nog weinig of geen sprake van een eigen innerlijke dynamiek. De afhankelijkheid van de omgeving is erg groot en overheersend. De uitdaging in deze fase bestaat uit het leren kennen van de eigen talenten, de krachten die werken in de onderpool. De lichamelijke wetmatigheden bepalen in belangrijkste mate de ontwikkeling in deze fase; het staan, het zindelijk worden, de wisseling van het gebit, de geslachtsrijpheid zijn hiervan de meest in het oog lopende manifestaties. Deze fase mondt, via drie sub-fasen, uit in een **voorlopig zelfbeeld en een voorlopig wereldbeeld**.

0 – 7 jaar: De baby, kleuter-fase

In deze fase is het belangrijk dat het **levensvertrouwen** wordt gevormd. “Ik ben welkom”. Is het gevoel dat in deze fase ontwikkeld wordt. Begrippen als nestwarmte en verzorging spelen hier een belangrijke rol. In deze fase wordt tevens het gevoel voor ritme, in de zin van regelmaat, ontwikkeld. Belangrijk is hierbij op te merken dat de klok niet zozeer het ritme dient te bepalen, als wel de natuurlijke gang van het leven. Kinderen in deze leeftijd leren op imiterende wijze. Voorbeeldgedrag van de ouder, en de omgeving, is dan ook het meest effectief om een kind in deze leeftijdsgroep iets te laten leren.

In deze fase vindt ook de Trotz-fase plaats. De levensloop van het lichaam begint hier, de polariteit tussen de lichamelijke opbouw en afbraak.

7 – 14 jaar: de kind-fase

In deze fase leert het kind de **levensnuances** kennen. De binnenwereld vormt zich. Spel is hier de belangrijkste manier van leren. De fantasie wordt aangesproken. Het is tevens het moment waarop het kind kennis neemt van de archetypische verschijnselen in de wereld. Sprookjes spelen hier een belangrijke rol in, evenals verhalen in het algemeen.

14 – 21 jaar: De Pubertijd

De ontwikkeling van de **eigen identiteit**. In deze fase begint de ontwikkeling van de grondhouding. De dynamiek van binnen en buiten, de beweging van antipathie en sympathie begint zich te manifesteren. Het is het begin van de Psychisch-persoonlijke levensloop. Concreet is dit te herkennen aan het verschijnsel dat mensen in deze fase zich gaan positioneren ten opzichte van hun omgeving. Als gevolg hiervan ontstaat ook een nieuwe relatie tussen kinderen en ouders.

Als resultaat van deze fase weet de persoon wat hij / zij kan, wil en gaat doen. Dromen, levensidealen, idolen spelen hier natuurlijk een doorslaggevende rol bij. Aan het einde van deze periode hebben we, als het goed is, **levensenthousiasme** ontwikkeld.

Binnen de gehele ontplooiingsfase bestaat het gevaar dat we als ouders in een tweetal valkuilen terechtkomen:

1. Geen grenzen stellen.

Het individuele oordeelsvermogen moet nog worden gevormd. Dit houdt in dat de grenzen van buitenaf dienen te worden aangegeven. Het gaat hier om het ‘natuurlijk’ stellen van de grenzen. Dit grenzen stellen wordt ook wel beschouwd als de grondslag voor het geweten.

2. Propulseren van de ontwikkeling.

Het opjutten, het te snel willen gaan in de natuurlijke ontwikkeling heeft als gevolg het versneld opgebruiken van de ‘meegekregen’ energievoorraad. Een begin van een soort roofbouw is dan mogelijk. Vroegwijze kinderen kunnen gemakkelijk hun spontaniteit verliezen.

Expansieve fase (21 – 42)

De mens gaat, met zijn / haar verworven voorlopige wereld- en zelfbeeld de wijde wereld in om dit beeld ook daadwerkelijk te toetsen. Eindelijk sta je dan en mag je je eigen weg gaan. Binnen de expansieve fase onderscheiden we ook weer cycli van zeven jaar.

21 – 28 jaar: De jonge volwassene

Ook wel de fase van de labiliteit genoemd. Labiliteit in het oordeelsvermogen wel te verstaan. Een fase die gekenmerkt wordt door hoge pieken en diepe dalen. Een fase van uitersten. Wiebelig oordeelsvermogen.

28 – 35 jaar: Organisator

Na de 'wiebel-periode' breekt een periode aan waar de innerlijke zekerheid tot grote groei komt. Het is de periode waarin het leven georganiseerd wordt. Gebaseerd op rotsvaste zekerheden.

35 – 42 jaar: Twijfel

Een maal goed aan de gang slaat op een zeker moment de twijfel toe. Een stemmetje begint zachtjes te roepen: "Klopt het eigenlijk allemaal wel?" Het stemmetje wordt met de tijd luider. Veroorzaakt zowaar een innerlijke onrust. De twijfel moet gevoed worden, niet ontkent of weggestopt. Medicijnen helpen niet. In principe is hier sprake van een positieve voorbode van de Mid-Life crisis. De consistentie van het eigen oordeelsvermogen wordt getest.

Sloten we de eerste 21 jaren af met een voorlopig wereld- en zelfbeeld, na de volgende 21 jaren hebben we een **bevestigd wereld- en zelfbeeld**.

Correctieve Fase (42 – 63)

Wanneer in de voorgaande fase te weinig ruimte of gelegenheid is geweest het voorlopige wereld- en zelfbeeld te bevestigen, woekeren de consequenties voort in deze periode. Dit geldt in principe voor alle, niet aan de orde gekomen thema's, in ieder fase van het leven. Wanneer deze thema's niet alsnog ter hand worden genomen, resulteert dit in een systematisch naar-het-verleden gekeerde houding. Men wentelt zich als het ware in (niet) gedane zaken. De vooruitgang stopt.

In deze periode van de correctieve fase staat het zingevingvraagstuk dat samenhangt met de toekomst centraal. Geconfronteerd met de Mid-Life crisis beschikken we over drie basisscenario's:

1. Vluchtscenario

Een 'simpele' ontkenning van de nieuwe uitdaging die zich aan ons presenteert. Kern van het vluchtscenario is de overtuiging dat de vitaliteit, de lichamelijke, de fysiek-lichamelijke component nog steeds het fundament dient te zijn van ons levensbouwwerk. Grappig om te zien is de manier waarop dit scenario tot uiting komt: overmatig joggen, naar de fitness, of de plastisch chirurg etc. Een overmatig bezig zijn met datgene dat als gezond wordt bestempeld is hier ook een uiting van.

Typische acties in dit scenario zijn bijvoorbeeld: verandering van baan, verandering van levenspartner.

2. Her-ijskingsscenario

Hier staat de vraag: "welke dingen die ik doe zijn nou echt waardevol?", centraal. Dit resulteert in een zoeken naar nieuwe verbindingen met de levensidealen die we hadden in onze jeugd. Dit kan door het actualiseren van de idealen vanuit de pubertijd, zodat ze aansluiten bij het hier en nu. Dit kan ook door het adopteren van andere idealen. Belangrijk in dit scenario is het zoeken naar een 'centre d'interêt personnel'. Een gebied waarin de spanning tussen dromen en realiteit van alle dag de antwoorden op onze vragen vanzelf genereert. Bij dit scenario gaat het om het leven vanuit de vraagstelling, niet vanuit de antwoorden.

3. Louteringsscenario

In ons leven hebben we immer de keuzes gemaakt tussen goede, het juiste, het schone en de schaduwkanten. Soms kozen we het goede, soms niet. We noemden dit ook wel 'de Persona' en 'de Dubbelganger'. In het louteringsscenario staat dit thema centraal. Het gaat hier om het opschonen van datgene dat hindert om onze volledige kwaliteit in te zetten. Het opschonen van de dubbelganger als het ware. Door dit opschonen creëert men de innerlijke ruimte om weer verder te kunnen gaan. Men ontwikkelt zodoende een nieuw inzicht over de manier waarop men in de samenleving kan gaan staan. De horizon wordt groter, de rol in de samenleving ook.

Alleen het derde scenario is de uiteindelijk voortgaande weg in de levensloop. Ook nu delen we deze fase weer in drie gelijke perioden op.

42 – 49 jaar: Zelfwaarneming (accepteren)

Dit is de confrontatie met ons eigen werkingsveld. Hoe ver draagt mijn persoon? Wat is mijn invloed op mijn omgeving? Is dit veld naar mijn mening groot genoeg, of juist niet? Is dit veld misschien wel te groot? Het is het bewust worden van de eigen uitwerking. **De dubbelganger** wordt hier vertegenwoordigd door de negatieve uitwerking van ons werkingsveld op anderen. Dit probleem kan op twee manieren aangegaan worden:

1. Expansieve manier

"Dit is niet mijn probleem, maar jouw probleem, ik ben zoals ik ben en de consequenties van mijn zijn, ja jammer dan."

2. Louterende manier

Een weloverwogen keuze maken om wel, of niet iets te gaan doen aan de manier van het eigen zijn dat schade veroorzaakt bij de ander. Het is wel goed mogelijk dat de uiteindelijke keuze blijkt te worden niets te veranderen, maar dit gaat dan gepaard met een reële, diepe acceptatie van de consequentie voor zichzelf.

49 – 56 jaar: Zelfcorrectie (herschikken)

Herschikking heeft hier te maken met het gebied van ritme, van balans. Het gaat om de setting waarbinnen de gebeurtenissen geproportioneerd zijn. Deze herschikking kan op alle mogelijke terreinen plaatsvinden: Balans tussen werken en ontspannen, tussen naar buiten gericht zijn of naar binnen gekeerd zijn, etc. **De dubbelganger** in deze periode wordt gevormd door al die terreinen waar we niet naar willen kijken, die taboe zijn. Ook hier hebben we steeds weer de keuze de uitdaging aan te gaan, of niet.

56 – 63 jaar: Zelfbegrenzing (loslaten)

Het innerlijk kunnen loslaten van de duistere kanten. Contact maken met de diepste impulsen. **De dubbelganger** stelt uitstel voor. Zijn / haar einde is nabij. Centraal hier de vraag: "Wat past nu werkelijk bij mij? Wat correspondeert met mijn Persona, wat met mijn dubbelganger?" Het keuzemoment is daar. De daadwerkelijke opschoning om ruimte vrij te krijgen voor de toekomst.

De thema's van de levensloop gelden evenzeer voor mannen als voor vrouwen. Wel liggen de accenten voor mensen met vrouwelijke karaktereigenschappen en mensen met mannelijke eigenschappen iets anders. De beweging gedurende de correctieve fase kan iets verschillen. Typisch mannelijke mensen zullen, na een periode van heersen, veroveren en naar buiten gericht gedrag in de correctieve fase meer aandacht gaan besteden aan het dienende, verzorgende en naar binnen gerichte gedrag. Bij typisch vrouwelijke mensen zal deze beweging precies andersom liggen.

Reflectieve fase (63 – 84)

Het geschenk van de goden.