

Inhoud

Inleiding	9
<i>Wie wil een inspanning leveren om volwassen te worden?</i>	

Deel 1 De basis van volwassen relaties begrijpen

1. Een autonoom ik worden in relaties	19
2. Echte of geveinsde volwassenheid	35
<i>Het verschil herkennen</i>	
3. Hechte familiebanden	46
<i>Ons gezin van herkomst begrijpen</i>	

Deel 2 Het eerste deel van het volwassen leven

4. Het ouderlijke huis verlaten en opgroeien	63
<i>De wijde wereld in</i>	
5. De alleenstaande jongvolwassene	75
<i>Verstandig met uzelf leren omgaan</i>	
6. Hoe het huwelijk mensen kan laten groeien	90
<i>Uzelf veranderen, niet uw partner</i>	
7. Seks voor volwassenen	106
<i>Twee contrasterende slaapkamerverhalen</i>	
8. Volwassen ouderschap	115
<i>Een voorbeeld stellen voor de volgende generatie</i>	

Deel 3 Volwassen zijn buiten onze familie

9. Op naar het werk	141
<i>Onvolwassenheid op de werkplek</i>	
10. Volwassen overtuigingen ontwikkelen	158
<i>Inschikkelijkheid, opstandigheid of onderzoek</i>	

Deel 4 Volwassen leren omgaan met teleurstellingen

11. Uit elkaar gaan en scheiden 173
De verwijten voorbij
12. Symptomen en teleurstellingen 180
Het ongelijke speelveld van de volwassenheid

Deel 5 Volwassenheid versterken in de tweede helft van het leven

13. De middelbare leeftijd 197
Crisis of een kans om te groeien?
14. Goed ouder worden 205
Pensioen, het lege nest, omgaan met de derde leeftijd
15. Ouderdom en de nakende dood 214
Ontkenning of eerlijke voorbereiding

Van het innerlijke kind naar de innerlijke volwassene 223
Beschouwingen over de levenslange reis naar volwassenheid

Epiloog 225
Maatschappij en het ik: het grotere plaatje van de volwassenheid

Bijlage 1: Samenvattende vragen om over na te denken 232

Bijlage 2: Volwassen verbondenheid en afstand 235

Bijlage 3: Wat zijn leidende principes? 237

Bijlage 4: Differentiatie van het zelf als een continuüm 239

Noten 241

Bibliografie 245

Dankwoord 248

Register 250

Inleiding

Wie wil een inspanning leveren om volwassen te worden?

Volwassen worden, door de patronen te zien van de relaties waarvan we deel uitmaken, creëert meer eerlijkheid, bescheidenheid en een betere gezondheid voor onszelf en voor de mensen om wie we geven.

‘Word toch eens volwassen!’ – hoe vaak hebt u dat al gehoord, gezegd of gedacht uit frustratie? Misschien zeiden uw ouders het tegen u of tegen uw broer of zus. Misschien hebt u het in een moment van ergernis tegen een van uw kinderen gezegd. Of hebt u het gedacht over uw collega’s of uw partner? Het zou kunnen dat uw volwassen broers of zussen nog steeds worstelen met dezelfde groeiproblemen die ze als tiener hadden of dat u gefrustreerd bent omdat uw volwassen kinderen geen aanstalten maken om het ouderlijke nest te verlaten.

Misschien hebt u dit boek gekocht met het idee het te geven aan een van die mensen die dringend *‘wakker geschud moeten worden’*. Mogelijk bent u echt bezorgd om hen, maar het probleem is dat deze focus op anderen ons blind kan maken voor onze eigen onvolwassenheid. We zijn vaak geneigd om te denken dat, als de andere persoon gewoon een beetje meer volwassen zou worden, we ons ook volwassen zullen gedragen.

Terwijl velen van ons de schuld maar al te graag bij anderen leggen als er iets verkeerd gaat, zien sommigen enkel hun eigen tekortkomingen. 'Ik ben het probleem in dit gezin'; 'Als ik een betere dochter/ouder/echtgenote was, zou er niets aan de hand zijn.' Of we nu andere mensen beoordelen of een hard oordeel over onszelf vellen, het zal ons niet helpen om blijvende groei te realiseren. Hoe kunnen we die barrières, die onze persoonlijke groei in de weg staan, wegnemen? Wat is de weg naar rijpe volwassenheid?

Volwassenheid die het ik ontwikkelt in plaats van het te promoten

Het populaire antwoord op die vraag is dat we onszelf moeten verbeteren door onze goede eigenschappen en ons potentieel te vergroten. Is het u al opgevallen hoe methoden voor het ontwikkelen van eigenwaarde altijd focussen op het bevorderen van onze sterke punten en daarbij de tekortkomingen in onze volwassenheid negeren?

Zelfbevordering kan snel leiden tot het degraderen van anderen. Als we niet gelukkig zijn, denken we vaak dat anderen ons in de weg staan en ons ongeluk veroorzaken. Het is al te gemakkelijk om te geloven dat we misschien vrij zijn om ons potentieel te verwezenlijken, als we er maar voor kunnen zorgen dat mensen veranderen of als we moeilijke mensen kunnen vermijden.

Velen hebben ontdekt dat deze tactiek om het ik op te blazen ten koste van anderen geen duurzame stabiliteit of tevredenheid oplevert. Ze houdt in dat we bij elke nieuwe uitdaging proberen om andere mensen te veranderen of de schuld in andermans schoenen proberen te schuiven. Het resultaat is een voortdurende cyclus van relatieleurstellingen. Ofwel worden we boos op anderen omdat onze pogingen om hen te helpen niets opleveren, ofwel laten we de mensen die ons teleurstellen links liggen, net zoals we een paar schoenen afdanken dat niet meer modieus is of oncomfortabel zit.

Als u iemand bent die de schuld altijd bij zichzelf legt, bestaat de gebruikelijke zelfhulpformule erin om de negatieve boodschappen aan uzelf te corrigeren en te vervangen door positieve berichten. Dat kan eventjes werken, maar lijkt heel moeilijk vol te houden als het gevoel dat u moet onderdoen voor anderen diepgeworteld is.

Relaties, de beste plaats om te groeien

Of we nu denken dat het probleem bij onszelf of bij anderen ligt, we beseffen waarschijnlijk niet dat we allemaal deel uitmaken van een systeem van relaties dat onze individuele capaciteit voor emotionele veerkracht sterk beïnvloedt. Aangezien ons oorspronkelijke gezin een enorm grote invloed heeft op de ontwikkeling van onze volwassenheid, is het logisch dat een terugkeer naar deze vormende relaties het beste laboratorium is om positieve veranderingen teweeg te brengen. Echte levenslange volwassenheid vereist dat we onszelf moeten leren observeren in onze relaties en moeten begrijpen dat de problemen niet alleen bij het individu liggen, maar ook bij de onderlinge verbindingen – de relatiesystemen – met anderen.

Het project van persoonlijke groei, onze taak om te leren begrijpen dat we zelf bijdragen tot wat we niet goed vinden in onze interacties, heeft alles te maken met persoonlijke verantwoordelijkheid in onze relaties en niet met zelfbevordering. Het is een project dat zelfs de moeilijkste relaties geleidelijk kan transformeren, naarmate we ons meer bewust worden van het effect dat we op anderen hebben en de manier waarop we op hen reageren. Volwassen worden, door de patronen te zien van de relaties waarvan we deel uitmaken, creëert meer eerlijkheid, bescheidenheid en een betere gezondheid voor onszelf en voor de mensen om wie we geven. Dit boek leert u hoe u dit bewustzijn kunt ontwikkelen en de beschreven lessen in de praktijk kunt brengen. Het gaat om volwassen worden en om elke levensfase zien als een waardevolle kans om dit gemakkelijker te maken. Weinigen van ons denken dat we, eenmaal

volwassen, nog meer volwassen kunnen worden, maar als we bereid zijn om eerlijker te zijn over onze relatiepatronen en eraan werken om onszelf te veranderen, kunnen de voordelen voor ons en onze relaties groot zijn.

Bowens theorie van familiesystemen

Om te kunnen oordelen over de betrouwbaarheid van de ideeën in dit boek, is het belangrijk om te weten waar ze vandaan komen. Ze zijn gebaseerd op een theorie van psychiater en onderzoeker dokter Murray Bowen (1913-1990), die door een groeiend aantal empirische onderzoeken wordt ondersteund.¹ De laatste jaren hebben onderzoekers aangetoond dat Bowens concept van ‘differentiatie van het zelf’ – dat de verschillende niveaus van volwassenheid in relaties beschrijft – verband houdt met belangrijke aspecten van welzijn, zoals een gelukkig huwelijk en het vermogen om stress te beheersen, beslissingen te nemen of sociale angst onder controle te krijgen.

Bowen was een arts in het Amerikaanse leger tijdens de Tweede Wereldoorlog die, nadat hij de verschillende effecten van trauma op soldaten had gezien, belangstelling ontwikkelde voor psychiatrie. Bowens theorie is van onschatbare waarde om te helpen begrijpen hoe verschillend mensen omgaan met stressvolle situaties. Hij bestudeerde eerst de psychoanalyse van Freud, maar nam afstand van die theorie toen hij vaststelde dat menselijke moeilijkheden verder reiken dan onopgeloste problemen in het hoofd van individuen, maar eerder ingebed zijn in het familiesysteem van elke persoon – de focus van dit boek op relatiesystemen. Toen hij in de jaren vijftig hele families bestudeerde in het US National Institute of Mental Health, observeerde Bowen patronen voor angstbeheersing in gezinnen die sterk overeenkwamen met de instinctieve manier waarop andere soorten omgaan met bedreigingen in (of voor) hun kuddes en roedels. Bowen interpreteerde onze persoonlijke en relatieproblemen als het resultaat van overdreven reacties op een bedreiging voor de harmonie van families of andere groepen. Mensen kun-

nen bijvoorbeeld op een familieruzie reageren door zo sterk een beroep te doen op eenheid, dat meningsverschillen niet worden aanvaard. Of op een probleem met een kind kan worden gereageerd met een zo intense inspanning om het kind te beschermen, dat het geen ruimte meer heeft om te leren hoe het zichzelf kan troosten.

Bowens concept van differentiatie van het zelf vormt de basis voor de beschrijving van volwassenheid in dit boek. Het kan verwarrend zijn maar het verwijst, eenvoudig gezegd, naar het vermogen om als een individu te denken en tegelijk zinvol verbonden te blijven met anderen. Het beschrijft de mate waarin elke persoon in staat is om zijn emoties en denken in evenwicht te brengen en zijn behoefte naar verbondenheid in balans te brengen met zijn behoefte aan autonomie. Volgens Bowen is de beste manier om een stabiel ik te ontwikkelen via de relaties met ons gezin van herkomst. Weglopen van moeilijke familieleden kan de uitdaging om latere relatieproblemen aan te pakken zelfs groter maken.

Wat Bowen ongewoon maakt op het gebied van de psychiatrie, is zijn beschrijving van zichzelf als iemand die dezelfde problemen met zelfbeheer moest oplossen als zijn patiënten. Hij geloofde niet dat er mensen waren die nog maar in de buurt van volledige differentiatie kwamen, en volgens naaste collega's zou hij hebben gezegd dat hij alleen op zijn allerbeste dagen het hoogste of middelhoge niveau van emotionele volwassenheid bereikte.

De theorie van Bowen focust niet op mentale ziekte, maar op de problemen in relaties die we allemaal meemaken. Het is geen eenvoudige theorie om te vatten, omdat ze focust op de grote patronen van een systeem in plaats van wat moeilijkheden veroorzaakt voor een enkele persoon. Zijn ideeën nodigen ons uit om de wereld te bekijken door de lens van elk familielid in plaats van door onze eigen subjectieve ervaring; ze laten niet toe dat we mensen simpelweg het etiket geven van slachtoffer of slechterik in onze relatienetwerken. Wanneer we inzicht krijgen in het systeem, zullen we de machtsverhoudingen herkennen in relaties die

mensen in verschillende richtingen sturen in plaats van elkaar verwijten te maken. Deze manier om de uitdagingen van het leven te bekijken voorkomt dat we naar fouten gaan zoeken en levert ons een unieke weg om in ons hele volwassen leven te worden.

De weg vooruit

De volgende hoofdstukken zullen bespreken hoe elke fase van de volwassen levenscyclus, van het verlaten van het ouderlijke huis tot de nakende dood, aparte kansen biedt om een beetje meer gedifferentieerd te worden – om echte mensen te zijn in onze belangrijke relaties. Elk hoofdstuk bevat casestudies. Sommige voorbeelden zullen ver van u afstaan, terwijl andere op uw lijf geschreven zullen zijn. Mogelijk bent u nog niet vertrouwd met elke relatiefase die wordt besproken, maar toch is het de moeite waard om alle hoofdstukken te lezen. Ze kunnen immers altijd licht werpen op de uitdagingen waarmee u momenteel wordt geconfronteerd – en u kunt er zeker van zijn dat een belangrijk persoon in uw omgeving momenteel door deze fase gaat. Het doel is niet alleen om uzelf beter te begrijpen in relaties, maar ook om beter te begrijpen hoe anderen zijn gevormd door hun relatiesysteem.

Deel 1 kijkt naar de basis van volwassenheid. Welke aspecten van volwassenheid ontwikkelen zich na de kindertijd? U zult het vaak subtiele verschil leren kennen tussen echte en geveinsde volwassenheid. U zult ook zien hoe uw gezin van herkomst uw pad naar volwassenheid, en dat van andere familieleden, beïnvloedt. Voorbeelden van veelvoorkomende familiepatronen helpen u begrijpen in welke opzichten uw ouders, uw broers en zussen en uzelf nog tekortschieten op het vlak van volwassenheid en waar er nog ruimte is om te groeien.

Deel 2 bespreekt welke kansen u hebt om aan uw maturiteit te werken in de eerste helft van uw volwassen leven. Het toont aan hoe het proces van het verlaten van het ouderlijke huis de blauwdruk is voor onze volwassenheidsscenario's met anderen. U zult leren over de ontwikkelings-