

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

van twee boeken die samenkomen in één grote compilatie. Het eerste boek zou dan de meerwaarde in de verf zetten van de therapeutische alliantie. Het tweede boek behandelt vervolgens de toepassing van kortdurende systeemtherapie. Hier en daar is een overdosis van informatie, in combinatie met een wat onoverzichtelijke layout, verwarrend. Maar Isebaerts heldere manier van schrijven maakt dat snel weer goed. Het hoofdstuk van Insa Sparrer over oplossingsgerichte systeemopstellingen is minder vlot leesbaar, wat jammer is. Maar ook dit hoofdstuk smaakt naar meer.

Ik wil afsluiten met mijn ontzag voor de auteurs. Ze hebben knap verschillende perspectieven, vakgebieden, strategieën en

facetten van ons werk samengevat tot een coherent geheel.

Maarten van der Linde is gz-psycholoog, relatie- en gezinstherapeut NVRG bij The Practice in Hilversum, docent bij het RINO en onderzoeker aan de Vrije Universiteit Amsterdam. E-mail: info@thepractice.nl

Literatuur

Berg, I.K. (1991). *Family preservation – A brief therapy workbook*. BT Press.

De Shazer, S. (1982). *Patterns of brief family therapy*. Guilford.

Erickson, M. (1980). *Collected papers* (Rossi, E.L., Ed.). Irvington.

Quarterlife – The search for self in early adulthood

Satya Doyle Byock (2022). Random House. 212 pp., € 14,99
ISBN 9780525511687

Pieter Govaerts

'If there is a path, it is someone else's.' Met deze zin citeert de auteur Satya Doyle Byock in de introductie van het boek (p. XV) de bekende literatuurwetenschapper Joseph Campbell. Byock is een psychotherapeut en auteur in Portland, Oregon en is directeur van het Salome Institute of Jungian Studies.

De auteur toont met haar citaat aan dat ze veel inspiratie haalt uit het jungiaans gedachtegoed. De centrale focus van Jungs psychologie is het proces van de zelfverwezenlijking of individuatie. Dit boek is een poging tot reflectie over de complexe zoektocht in de levensfase tussen het einde van de adolescentie en de leeftijd van veertig jaar. Byock is duidelijk een bevlogen thera-

peut, die geïnspireerd wordt door haar vroegere werk als stress- en traumatherapeut en gedreven wordt door haar kritisch maatschappelijk denken. Ze kadert de toegenomen aandacht voor deze levensfase in een ruimere maatschappelijke verandering, waarbij meer en meer afgestapt wordt van dominante simplistische cultuureel-maatschappelijke en heteronormatieve verwachtingspatronen. Lang werd deze levensfase immers opgedeeld in twee fasen: eerst diende stabiliteit gecreëerd te worden vooraleer naar betekenis gezocht kon worden op een existentieel niveau. De hedendaagse toegenomen vrijheid om vroeger eigen keuzes te maken, brengt voor velen iets overweldigends en verwarrend met zich mee.

Byock start met het toelichten van haar persoonlijke affiniteit met de worstelingen verbonden aan deze levensperiode. Ze getuigt over haar eigen moeilijke zoektocht na haar afstuderen, om uiteindelijk de persoon te worden die ze nu is. Zoals vermoedelijk bij wel meer therapeuten, komt dit boek dus voort uit haar eigen

levenservaringen. Ze verwijst uitvoerig naar literatuur, mythologie, geschiedenis en zelfs naar popcultuur, om te illustreren hoe deze worstelingen iets universeels en van alle tijden zijn. Ze toont met een aantal voorbeelden aan hoe het toch niet evident is om levenskeuzes te maken waarvan je verondersteld wordt de juiste te kennen.

Zo komt Byock tot een soort van spectrum, waarbij er aan de uiteinden twee categorieën van mensen zijn: stabiliteitstypes en betekenistypes. Stabiliteitstypes worden vaak gezien als schijnbaar goed functionerende volwassenen, doordat ze inzetten op het bereiken van zogenaamde levensdoelen (een goede baan, een vaste relatie, kinderen krijgen, het opbouwen van een bepaalde financiële basis, enzovoort). Niettemin kunnen deze jongvolwassenen soms het gevoel hebben dat ze iets missen. Byock pleit voor het vertragen en stilstaan bij de betekenis van keuzes en het scherp krijgen van behoeften die deze leeftijdsgroep op een dieper niveau heeft. Ze stimuleert het uitproberen van verschillende levensopties, om zo via ervaring wijzer te worden. Betekenistypes kunnen zeer emotioneel en introspectief nadenkend overkomen. Hierdoor kunnen ze voor hun omgeving in het ouder worden vrij chaotisch lijken en minder comfortabel met de verwachte levensdoelen. De uitdaging voor hen bestaat erin om een zekere vorm van stabiliteit en sociale connectie te vinden, zonder het contact te verliezen met de persoonlijke betekenisgeving.

Ze is ervan overtuigd dat een crisis in deze levensfase in feite een disbalans betreft in de energie die jonge volwassenen steken in een eenzijdige zoektocht naar ofwel betekenisgeving ofwel stabiliteit. Het doel is echter om de meerwaarde te kunnen en durven zien van het andere type. Dit is niet gemakkelijk, aangezien wie meer aan het uiteinde zit van het spectrum, de

andere pool sneller in een negatief daglicht zal zien. Want waar de andere kant een belangrijke aanvulling in hun leven zou kunnen betekenen, is het vooral ook wat ze tot dan toe net proberen, bewust en onbewust, om niet te zijn. Stabiliteitstypes vinden betekenistypes snel te uitgesproken, maar zijn eigenlijk wel jaloers op de zingeving die betekenistypes ervaren in hun leven. Betekenistypes vinden op hun beurt dan weer stabiliteitstypes te bekrompen, terwijl ze ergens ook wel de consistentie en het schijnbare gemak benijden waarmee de stabiliteitstypes vlot meedraaien in de maatschappij. Uiteraard is deze betekenisgeving inhoudelijk erg afhankelijk van de cultuur waarin het individu vertoeft.

Lezers van dit boek kunnen zich leren plaatsen op het spectrum tussen stabiliteits- en betekenistypes en aan de slag gaan met de vier uitdagingen die volgens de auteur gepaard gaan met deze leeftijdsfase. Hoewel Byock deze achtereenvolgens overloopt in aparte hoofdstukken, nuanceert ze verderop in het boek dat deze belangrijke ontwikkelingsstaken zelden lineair, maar wel complex en circulair zijn.

1. Loskomen van interacties en verwachtingen die niet langer helpend zijn. Dit betreft een zeer natuurlijke ontwikkelingstaak, waarbij mensen op zoek gaan naar meer mature dynamieken die een toegenomen gevoel van onafhankelijkheid en individualiteit bevorderen. Dit kan gaan over fysieke en/of emotionele afstand die mensen nemen om zo te kunnen uitklaren wie men is. De zoektocht binnen dit proces lijkt niet altijd even logisch. Het is voor de omgeving en jongvolwassenen zelf niet altijd even gemakkelijk om erover te communiceren, aldus de auteur. Een gezonde mate van separatie zorgt voor het installeren van nieuwe grenzen, betere com-

Quarterlife – The search for self in early adulthood

- municatie, betere zelfkennis, toegenomen zelfwaardering, een duidelijker zelfbeeld en een beter contact met belangrijke anderen.
2. Het uitklaren van eigen verwachtingen en behoeften door actief luisteren. De auteur stimuleert cliënten om vanuit durf en nieuwsgierigheid in dialoog te gaan met hun omgeving, maar ook om te experimenteren met minder voor de hand liggende opties. Ze oppert meditatie, verwijst naar het gebruikmaken van een dagboek, het overlopen van dromen, het delen van fantasieën en het inlassen van momenten van alleen zijn als potentieel vruchtbare paden. Ze pleit ervoor dat jongvolwassenen leren luisteren naar hun lichaam en durven te vertrouwen op hun intuïtie. Deze stappen in een ontwikkelingsproces helpen om keuzes te kunnen maken, zelfs wanneer deze zouden ingaan tegen de huidige status quo.
 3. Op- en uitbouwen van nieuwe routines. Byock raadt de lezer aan om een therapeut te zijn die als medegezette samen op zoek gaat met cliënten en dit soms op een heel praktisch niveau. Als mensen bijvoorbeeld blokkeren op hun financiën, kan het interessant zijn om dit probleem eerst in kaart te brengen en samen oplossingen te bedenken. Zo kan er ruimte komen om vervolgens met cliënten op zoek te gaan naar nieuwe routines. Deze ontwikkelingsstap vraagt zowel discipline als wilskracht en doorzettingsvermogen.
 4. Integreeren van stabiliteit én betekenisgeving in de gewenste ontwikkelingsrichting. Het vinden en installeren van de juiste, persoonlijke balans tussen stabiliteit en zingeving in iemands leven kan uiteindelijk leiden tot een als magisch ervaren complementair gevoel, aldus Byock.

Doorheen het overlopen van deze uitdagingen, geeft Byock, middels de nodige casuïstiek, ook een inkijk in haar bevoegen therapeutische en maatschappelijke normen en waarden. Ze vindt het belangrijk als therapeut om vanuit een doorleefde, stabiele, consistente en validerende attitude samen op weg te gaan en te verhelderen welke thema's zich aandienen. De auteur nodigt uit om samen te blijven doorzetten en zoeken, ook als het therapeutisch proces stagneert. In haar concluderend hoofdstuk roept Byock, vanuit een diep maatschappelijk idealisme, op tot meer verbinding als tegengewicht voor de toenemende individualisering van de maatschappij. Deze oproep kunnen we als systeemtherapeuten alleen maar toejuichen.

Hoewel er binnen de aanpak van de auteur slechts indirect gewerkt wordt met het cliëntensysteem, is het wel positief dat er al in de vraagstelling aandacht voor is. Ze stimuleert bovendien de cliënt om gedurende dit intense zoekproces in dialoog te blijven gaan over de therapeutische thema's met het netwerk.

In dit boek lees ik ook een heel gepassioneerd en warm pleidooi voor een blijvende aandacht voor het unieke van elk verhaal en elke persoon. Het herinnert ons aan een aantal belangrijke psychotherapeutische uitgangspunten, zoals een gelijkwaardig medemenselijk samenzoekend contact en het warm houden van hoop voor en met onze cliënten.

Pieter Govaerts is klinisch psycholoog en systeemtherapeut. Hij is werkzaam als praktijkassistent in de opleiding psychologie aan de Vrije Universiteit Brussel en in groepspraktijk Brug 48 te Gentbrugge. Hij is als opleider verbonden aan Rapunzel. E-mail: pieter.govaerts.pg@gmail.com