

KARAKTERISERING VAN DE LEVENSFASEN



Vanuit antroposofische menskunde wordt de levensloop ingedeeld in fasen van 7 jaar. Daarbij horen steeds $3 \times 7 = 21$ jaren bij elkaar. Het gaat hierbij om algemene wetmatigheden in een levensloop of biografie. Ieder mens gaat echter een unieke eigen weg die ook afwijkt van de algemene wetmatigheden. De wetmatigheden in de eerste helft van het leven hebben een meer algemener karakter: bijvoorbeeld vrijwel ieder kind wordt vroeger of later geslachtsrijp. De wetmatigheden in de tweede helft van het leven duiden meer mogelijkheden aan. De lichamelijke achteruitgang is wel een algemene wetmatigheid, maar hoe je daarmee omgaat, is individueel heel verschillend.

De 'rode draad' in het leven van ieder mens is te vinden in de talenten die iemand meebrengt, in de gebeurtenissen van zijn leven en vooral in hoe hij/zij daarmee omgaat.

Vanuit antroposofische menskunde kun je het leven tussen geboorte en dood zien als een intermezzo, een belangrijke ontwikkelingsweg op aarde.

In de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking wordt er naast de kalenderleeftijd ook vaak een ontwikkelingsleeftijd genoemd. M.i. is het de kunst in de begeleiding om met beide rekening te houden. Het lichaam en de ziel worden ouder en ontwikkelen zich, ook als het verstand achterblijft in ontwikkeling. Het kost soms moeite om de algemene wetmatigheden in de levensloop van iemand met een ernstige of matige verstandelijke beperking te herkennen. Deze moeite wordt echter beloond met meer begrip en passender begeleiding.

De eerste fase van 0 -21 jaar

Groei en ontwikkeling van het fysieke lichaam, het etherlichaam en de astrale organisatie. Rond 21 jaar de 'geboorte' van de ik-organisatie

0-7 jaar het kleine kind

Maanfase

Beleving: goedheid en vertrouwen **deugden: hoop, wil en doelgericht**
(Erikson)

Het accent ligt op de groei en het thuis raken in het eigen lichaam. Van boven naar beneden gaat het kind het lichaam bewonen. Helpers bij dit proces zijn de lichaams-gerichte zintuigen: de tastzin, de levenszin, de bewegingszin en de evenwichtszin. De warmte speelt daarbij een bemiddelende rol. Er is een grote openheid voor de omgeving. Alle ervaringen van de eerste levensjaren werken ook lichaamsvormend. Zo worden de hersenen opgebouwd op grond van de ervaringen. De taak van de opvoeders is in de eerste plaats het lichamelijk verzorgen en veiligheid en geborgenheid bieden. Daarnaast heeft het kind ruimte nodig om ervaringen op te doen. Als het goed gaat ontwikkelt het kleine kind een basisvertrouwen en voldoende zelfvertrouwen. Het kind bootst de wereld innerlijk en uiterlijk na. De grote vaardigheden van de eerste 3 jaren: lopen, spreken en denken zijn mijlpalen in de ontwikkeling. Daarna bloeit de fantasie op ook in het samen spelen.

7- 14 jaar het 'schoolkind'

Mercurius fase

Beleving: schoonheid **deugden: vlijt en competentie**

De levenskrachten zijn gedeeltelijk vrij gekomen voor de ontwikkeling van het denken en het geheugen. Het kind kan nu gaan 'leren'. Of met andere woorden: het etherlichaam wordt in cultuur gebracht. Het kind komt in deze cultuur aan en leert lezen, schrijven en rekenen. Van nature is een gezond kind in deze levensfase vlijtig en wil het graag leren. De zintuigen waarmee we de schoonheid van de wereld waarnemen staan hier centraal. De warmtezin, de smaakzin, de gezichtszin, de geurzin zijn helpers om de ontwikkeling te bevorderen. Kunstzinnig levendig onderwijs bevordert de ontwikkeling van een gezonde groei.

14- 21 jaar de puber/adolescent

Venus fase

beleving: waarheid en wie ben ik? **deugd: trouw**

De eigen zielenkrachten (astraallichaam) worden geboren aan het begin van deze levensfase. In het lichaam bewerken deze krachten grote veranderingen zoals lengtegroei en geslachtsrijpheid. Ook de stem zakt bij jongens een octaaf, bij meisjes een toon. Psychisch zijn er ook grote veranderingen: het denken wordt abstract en rijp voor oordeelsvorming, het voelen bruist op en het willen leidt tot ontdekken en experimenteren. Deze fase is dikwijls een dramatische periode zowel uiterlijk als innerlijk en markeert de smalle kloof naar de innerlijke vrijheid. Er zijn in deze tijd maatschappelijk ook veel bedreigingen voor de

ontwikkeling van een gezond zielenlichaam zeker in de digitalisering en seksualisering. In de laatste jaren van deze fase gaat het om de vragen: Wie ben ik? Wat kan ik? Wat wil ik? Waar hoor ik bij? De ontwikkeling van de eigen identiteit en opbouw van een eigen netwerk staan dan centraal. Het 'ik' wordt geboren.

21 tot 42 jaar De grote volwassen fase van het leven waarin de opbouw van de ziel centraal staat. Zonnefase

Deugden: liefde geven en zorg dragen

21 – 28 jaar de jongvolwassene de gewaarwordingsziel

beleving Oei! Onder eigen regie en verantwoordelijkheid het leven maatschappelijk vorm geven voorlopigheid

De vragen 'wie ben ik', 'wat wil ik' en 'wat kan ik' blijven aan het begin de volwassenheid centraal staan. Maatschappelijk dragen werk en-of studie nog het karakter van opbouwen, van ervaringen opdoen, van voorlopigheid en proberen. In het persoonlijk leven speelt intimiteit een grote rol. Vriendschappen en relaties worden dikwijls voor het hele verdere leven aangegaan. Als dat onvoldoende lukt, kan er sprake zijn van een grote eenzaamheid en gevoelens van zinloosheid. In deze fase wordt verder gewerkt aan de thema's van de pubertijd-adolescentie, het is de eerste 'spiegeling' in de biografie. De jongvolwassene zoekt zijn eigen weg, onder regie van het 'ik'. Zijn eigen zielenlichaam (astraallichaam) wordt daarmee omgewerkt tot gewaarwordingsziel.

28 – 35 jaar De ontwikkeling van de verstands-gemoedziel

Beleving: nu wordt het ernst, mijn jeugd is voorbij

Rond 28 jaar is er dikwijls sprake van het zoeken van een nieuw evenwicht. In de psychologie wordt deze periode wel het hypomochlion genoemd. De mens maakt opnieuw keuzes maar deze hebben nu een wat definitiever karakter. Ze worden ook meer met het verstand genomen. Volhouden is een thema. Tegelijkertijd verdiept het gevoelsleven zich in deze levensfase. Wat heb ik de ander te bieden is een belangrijk onderwerp. De eigen beperkingen worden beter gezien. Het zorg dragen voor de ander vraagt meer aandacht, de relaties worden gekoesterd. Deze fase betekent het einde van de jeugd en jongvolwassenheid.

35 – 42 jaar De ontwikkeling van de bewustzijnsziel

Beleving: verdieping van creativiteit en interesse werkelijk aankomen bij mijn eigen impuls

Vanuit de antroposofische menskunde wordt de tijd waarin wij leven de tijd van de ontwikkeling van de bewustzijnsziel genoemd. Dat betekent dat de bewuste kwaliteiten van de ziel en de aandacht voor het fysieke lichaam sterk toenemen. In onze samenleving kan je dat aan veel aspecten zien: o.a. de body cultuur en de mindfulness. De bewustzijnsziel is dus in de hele levensloop al vroeg te zien. Bij het kleine kind zien we al een toenemend bewustzijn van zichzelf en zijn lichaam. In deze levensfase tussen 35 en 42 jaar komend dikwijls thema's uit

de eerste levensfase terug op een hoger plan. Dat geldt voor gezonde thema's maar ook voor trauma's. Een dergelijke 'spiegeling' biedt ook altijd de mogelijkheid voor een opnieuw verwerken en een plek geven aan ervaringen die in het lichamelijke zijn opgeslagen.

42 – 63 jaar De derde grote levensfase waarin de geestelijke ontwikkeling centraal kan staan

Beleving spiritualiteit en zingeving komen meer aan bod

Deugden: wijsheid en mentorschap voor de jongere generaties

42 – 49 jaar Beginnende ontwikkeling van het geestzelf Mars-fase

Beleving: kracht en overzicht op basis van ervaringen

Deugden: moed en creativiteit

De omvorming van de astrale organisatie staat in deze fase centraal. Deskundigheid op het eigen vakgebied is aanwezig. Soms wordt een overstap gemaakt naar een ander beroep of een andere partner. Bezinning is een belangrijk thema.

*Toen schrok ik wakker in een donker bos
Ik was verdwaald in 't midden van mijn leven
Dat wat ik vasthield liet mij zomaar los*

(fragment gedicht Jan Eijkelboom de kleine komedie)

Zwakheden en kwetsbaarheid durven tonen is belangrijk. Vitale krachten komen gedeeltelijk los uit het skelet, de stofwisselingsorganen en de voortplantingsorganen. Deze kunnen gebruikt worden voor geestelijke ontwikkeling. Lichamelijke beperkingen komen op. Voor de vrouw gaat het richting overgang.

49 – 56 jaar Beginnende ontwikkeling van de levensgeest Jupiter fase

Beleving: een nieuw ritme vinden Deugden: Overzicht en moraliteit

De omvorming van de etherische organisatie staat in deze fase centraal. De vitale krachten komen gedeeltelijk los van de ritmische organen het hart en de longen. Angst voor de dood kan een rol gaan spelen. De eigen onvolmaaktheden, samengebundeld in de dubbelganger, ook wel kleine wachter aan de drempel genoemd, worden nog duidelijker ervaarbaar. Ook is dikwijls voor de partner en collega's de dubbelganger nog sterker beleefbaar. Deze fase wordt ook wel de morele fase genoemd.

56-63 jaar Beginnende ontwikkeling van de geestmens Saturnus fase

Beleving: wat is nog belangrijk, wat kan ik doorgeven

Deugden: wijsheid, compassie en geduld

De omvorming van het fysieke lichaam staat in deze fase centraal. Thema's of trauma's uit de eerste 7 levensjaren kunnen opnieuw tevoorschijn komen en nu doorwerkt worden. De vitale krachten komen gedeeltelijk los uit de zintuigen en het centrale zenuwstelsel. Wezenlijke vragen komen op. Wat kan ik nog doen? Wat is belangrijk? De derde maanknoop ligt aan het begin van deze fase. Beleidsmatig denken is dikwijls in deze fase sterk aanwezig zowel bij mannen als bij vrouwen. Deze fase wordt ook wel de mystieke fase genoemd.

63 jaar en ouder De laatste levensfase

Door de gestegen levensverwachting zijn er nog vele mogelijkheden. Je ziet wel dat de lichamelijke gezondheid in deze levensfase heel verschillend is. Alle ouderen hebben te maken met een afnemende vitaliteit, maar deze kan per persoon sterk verschillen. Hoe ga je om met het ouder worden? Hoe ga je om met je lichamelijke achteruitgang? De werkzaamheden en zingeving aan het leven zijn in deze fase ook heel verschillend. De pensioenleeftijd is in Nederland in de afgelopen jaren gestegen tot 67 jaar. Daar tegen is ook veel protest. Veel mensen werken echter door tot op hoge leeftijd voor allerlei organisaties en veel vrijwilligerswerk. Boven de 75 jaar zie je in het algemeen een toename van lichamelijke klachten en een afname van maatschappelijke activiteiten van ouderen. Het naderende einde van het leven wordt, mede afhankelijk van de levensbeschouwing, heel verschillend beleefd. In de maatschappelijke discussies over voltooid leven en euthanasie worden deze verschillen o.a. zichtbaar. Gevoelens van eenzaamheid en zinloosheid, verlies van vitaliteit en dierbaren, maken voor veel ouderen deze periode zwaar. De hogere wezensdelen excarneren steeds verder. Een ziekte waarin dit sterk tot uitdrukking komt is de dementie. In de eerste levensjaren is het thema zo veilig mogelijk aanhechten in dit leven. In de hoge ouderdom is het thema: zo veilig mogelijk onthechten van dit aardse leven.