

De lat, de bril en de ander

Over laat-adolescentie en jongvolwassenheid

Summer University Psychoanalyse 2018

Jaap van der Staal

Kenmerken van laat-adolescentie (18-21) en jong volwassenheid (21-25)

Ontwikkelingstaken:

- Separatie-individuatie: separeren en differentiëren van ouders zonder de veilige relatie met hen kwijt te raken én een autonoom individu worden.
- Eigen identiteit ontwikkelen: een relatief constante beleving van je zelf als uniek, samenhangend en herkenbaar.

Psychische gezondheid jongeren (18–25)

Actuele gegevens

- Meer psychische problemen dan andere leeftijdsgroepen (Trimbos).
- Nog nooit zoveel serieuze psychische problemen onder jongeren (WGO).
- Meer dan de helft van de studerende jongeren heeft psychische klachten of heeft ze gehad (LSVb, Radboud Universiteit, Hogeschool Windesheim).
- Stress, angstklachten, depressieve klachten, burn-out/emotionele uitputting.

Belangrijke bepalende factor voor deze psychische problemen is de gevoelde druk om te presteren

- - Toename van de reële prestatiedruk
- - Toename van de sociale druk
- - Toegenomen innerlijke druk
- Onderzoekers concluderen dat de toename van de mentale druk op jongeren een negatieve invloed heeft op hun studieresultaten én hun psychische gezondheid en vinden dit een urgent probleem.

De maakbare samenleving en de prestatiegeneratie

- Zijn er maatschappelijke ontwikkelingen die de toename van deze klachten zouden kunnen verklaren?
 - De samenleving stelt hogere eisen aan het individu
 - In het onderwijs is de cultuur competitiever
 - Maakbaarheid wordt overschat
- In een samenleving waarin de boodschap wordt afgegeven dat alles mogelijk is als je er voor gaat, is het door de toegenomen eisen, competitie en concurrentie juist moeilijker om passend te slagen.
- De lat ligt hoog.

Veranderingen in persoonskenmerken, mentale druk

- Jongeren voelen zich door hun omgeving onder druk gezet.
- Wat doen deze veranderingen in de samenleving met de binnenwereld van jongeren?

Onderzoeksresultaten: veel gaat over het streven naar perfectie, het perfecte leven, het perfecte zelf.

Perfectionisme:

Uitzonderlijk hoge normen/eisen/verwachtingen en overdreven kritische zelfevaluaties (Frost)

- Internaliseren jongeren de hoge eisen, wordt dit opgenomen in hun identiteit, verandert hierdoor hun zelfgevoel?
- Ja, ze stellen zichzelf intrinsiek hogere eisen. Ook eisen die niet meer reëel zijn.
- Onderzoek Curran & Hill (nov. 2017): Het sociaal voorgeschreven perfectionisme, de overtuiging dat de omgeving uitzonderlijk hoge eisen stelt, dat anderen je hardvochtig beoordelen en dat alleen perfectie de waardering van anderen zeker kan stellen is t.o.v. 1989 met 32% gestegen!

Stelling

- De grote toename in sociaal voorgeschreven perfectionisme onder jongeren lijkt een belangrijke verklaring voor de toename van de psychische problemen onder jongeren.

Waarom dat streven naar perfectie?

Hoe komt het dat de hoge eisen van de maakbare samenleving zo geïnternaliseerd worden door jongeren? Waarom heeft de maatschappij, hebben belangrijke anderen zoveel invloed op hun innerlijke ontwikkeling?

- Inherent aan het mens zijn is de relationele gerichtheid.
- Het ontwikkelen van een eigen identiteit is een intersubjectief proces. De wisselwerking is cruciaal.
- Dus juist in deze leeftijdsfase is de wereld van de anderen van grote invloed op de ontwikkeling.

Perfectionisme leidt tot innerlijke conflicten die spanning geven

- Perfectie is niet haalbaar.
- Iets onhaalbaars te moeten kunnen vergroot de innerlijke druk en geeft spanning.
- Te veel spanning heeft een negatief effect op het functioneren.

Dit kan leiden tot:

- Faalangst
- Sociale angst
- Depressie

Functie van perfectionisme

Het héél goed willen doen, zo niet perfect, is om:

- Onzekerheid niet te hoeven voelen.
- De angst te falen of tekort te schieten te reguleren.
- Aandacht en waardering van anderen te krijgen of te voorkomen dat die verloren gaat.
- Een fragiele identiteit, een lage zelfwaardering, een gebrek aan zelfvertrouwen te beschermen en te compenseren.
- Tevredenheid te voelen.

Wat doet het met de ouders?

- Is de veeleisende maakbare samenleving van invloed op de manier waarop ouders met hun kinderen omgaan? Is er onderzoek gedaan naar veranderingen in opvoedstijlen?
- Ouders besteden meer geld en tijd aan huiswerkbegeleiding en eindexamentraining
- Ouders blijken bezorgder, angstiger en meer controlerend op te voeden met hogere verwachtingen en meer kritiek
- De controlerende opvoedstijl gaat ten koste van de ondersteuning van de autonomie van hun kind en de interesse in de eigen ideeën van hun kind

Vroege ontstaansgronden

‘Perfectionism’ Hewitt, Flett & Mikail (2017)

Perfectionisme kan in de kinderjaren ontstaan door:

- Strenge, kritische, harde opvoeding.
- Verwaarlozende, non-responsieve opvoeding:
 - Er zijn jongeren die thuis te weinig aandacht, betrokkenheid, aansluiting en emotionele beschikbaarheid hadden.
 - Door de geringe emotionele beschikbaarheid gaan zij, zonder dat er hoge eisen aan hen gesteld worden, de belangrijke anderen als kritisch en veroordelend beleven.
 - Zij denken dat ze er niet toe doen. Hun zelfgevoel, hun zelfwaardering, hun zelfvertrouwen is gering.
- Trauma's in de kinderjaren.
- Idealiserende opvoeding.

De behandelpraktijk 1: kortdurende psychotherapie

- Ontwikkelingsstagnatie.
- Perfectionismedynamiek is (nog) niet in de persoon verankerd.
- De kwaliteit van de geïnternaliseerde ander is goed, stabiel, veilig etc.
- Er waren geen affectieve tekorten.
- De therapeut als ontwikkelingsobject.
- Samen nadenken over de functie van perfectionisme.
- Aandacht voor autonomie en eigen identiteit.
- Vignet 1

Interventies: de lat

De uitzonderlijk hoge persoonlijke eisen en verwachtingen

- De gedachte lijkt zo logisch: 'als je niet tevreden kan zijn met hoe je het doet, moet je het beter doen.'
- Maar door de lat zó hoog te leggen wordt het risico dat het niet lukt alleen maar groter.
- Haalbaarheid en zelfacceptatie.
- Met minder meer tevreden. Gewoon is goed genoeg. Je bent goed zoals je bent.

Interventies: de bril

De overdreven kritische zelfevaluaties

- De intentie lijkt weer logisch: 'als je écht wilt weten of je 't heel goed hebt gedaan moet je natuurlijk wel heel precies en kritisch kijken.'
- Maar als je dat doet vind je altijd wel iets wat net niet helemaal goed is.
- Wanneer je iets, dat er is, niet waarneemt, is het er dan wel? Wanneer het goede niet wordt gezien is het er dan wel?
- Successen en positieve eigenschappen.

Interventies: de ander

De kritische eisende ander van het sociaal voorgeschreven perfectionisme

- De innerlijke beleving van de ander als kritisch en veeleisend verkleint de kans op een positief contact.
Contact wordt meer vermeden.
- Meer in het contact durven zijn en de reële ander ervaren.
- Meer durven delen.

Impliciete geheugen, impliciete scenario's

- Expliciete geheugen: herinneringen zijn verbaal, bewust en ophaalbaar.
- Impliciete geheugen: herinneringen zijn niet verbaal, niet bewust en niet ophaalbaar.
- In de vroege kinderjaren wordt de relationele kennis impliciet opgeslagen.
- Die impliciete relatiepatronen zijn relatief onuitwisbaar en beïnvloeden ons hele leven ons relationele gedrag, dus zonder dat we ons dat realiseren.
- Door naar het feitelijke relationele gedrag te kijken kan het bewust worden.

De behandelpraktijk 2: intensieve psychotherapie of psychoanalyse

- Ontwikkelingsstoornis.
- De dynamiek is in de persoon verankerd.
- De kwaliteit van de geïnternaliseerde ander is onveilig en onstabiel.
- Er waren affectieve tekorten, trauma's en/of hoge eisen en veel kritiek.
- Vignet 2

De behandelpraktijk 2: intensieve psychotherapie of psychoanalyse

- De therapeut als overdrachtsobject.
- De impliciete relatiepatronen laten zich in de relatie met de therapeut zien.
- Dan kunnen die onderzocht en besproken worden in de veilige context van de therapeutische relatie en kan verandering optreden.
- Het verleden kan verwerkt.
- Een eigen identiteit en autonomie kan ontwikkeld worden.

Slotconclusie

- Psychische klachten onder jongeren nemen toe.
- Mentale druk neemt toe.
- De veeleisende maakbare samenleving legt de lat hoog.
- In de leeftijdsfase van de laatadolescentie en jongvolwassenheid zijn anderen juist zo van invloed op de identiteitsontwikkeling.
- Jongeren internaliseren de hoge eisen.
- De ontwikkeling kan stagneren: milde klachten, psychotherapie.
- De ontwikkeling is al eerder verstoord geraakt: ernstiger klachten, intensieve psychotherapie of psychoanalyse.