



Wat **WIL** ik nou **ECHT?**

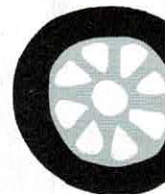
Tijd voor
een **midlife**
pitstop





*Soms is het nodig om midden in het leven
even stil te staan en te checken of je nog op koers
ligt. Journalist Nienke Pleysier zit in deze fase
en vraagt zich af of het roer om moet.*

Tekst NIENKE PLEYSIER Illustraties RENSKA WERNER



Voor mijn gevoel ben ik best lang 'jong' geweest. Ik was jong toen ik afstudeerde, jong toen ik ging werken en mijn eerste huis kocht. Ook was ik, halverwege de twintig, relatief jong toen ik voor het eerst moeder werd en dat was ik nog steeds toen de vader van mijn kinderen en ik zes jaar later uit elkaar gingen. Tot ik een keer niet meer jong was. Wanneer ik dat precies voelde is moeilijk aan te wijzen. Was het toen ik steeds langer naar beneden moest scrollen bij het online invullen van mijn geboortjaar? Toen mijn puberende dochter het ineens bescheurde als ze mij zag dansen? Toen ik me begon af te vragen of dit dan toch het moment was om het roer om te gooien en tuinontwerper te worden, voor het 'te laat' was? Of waren het al deze momenten bij elkaar? Ik weet in elk geval

**Om me heen zie ik
vriendinnen door eenzelfde
soort tobberige fase gaan**

dat het besef dat ik in een nieuwe fase ben aangeland, gepaard gaat met een soort zoekende onrust. Om me heen zie ik vriendinnen door eenzelfde soort tobberige fase gaan. De een zat laatst bij een sjamaan, die haar, wapperend met grote veren, aanmoedigde haar 'spirit animal' te ontmoeten. De ander laat zich omscholen tot ademtherapeut en weer een ander heeft, na altijd vol voor haar carrière te zijn gegaan, haar baan opge-

zegd, zonder een back-up plan. Allemaal vrouwen van begin veertig die ineens zoekende zijn en een gevoel van urgentie ervaren. Of zoals Loesje het treffend verwoordt: 'Kijk ik om me heen, sta ik midden in mijn leven.' En daar zou ik graag aan toevoegen: 'En wat nu?'

Midlifecrisis?

Om te beginnen moeten we deze fase, die de Amerikaanse journalist en auteur Pamela Druckerman de midlife shock noemt, in elk geval serieus nemen. In haar boek *Volwassenen bestaan niet. En andere dingen die ik pas rond mijn veertigste begreep* brengt ze de uitdagingen van de veertigplusser in beeld. Zo schrijft ze openhartig over wat het betekent 'om je jeugd kwijt te zijn, terwijl er nog geen nieuw verhaal voor in de plaats is gekomen'. Ze duidt deze fase tussen de veertig en vijftig aan als een 'decennium zonder verhaal', omdat ze het gevoel heeft alles opnieuw te moeten uitvinden: hoe ze eruitziet, wat zinvol werk is, hoe ze in het leven staat. Want dat er dingen zijn veranderd wordt ook haar op verschillende manieren duidelijk. Wanneer ze door Parijse obers 'madame' wordt genoemd in plaats van 'mademoiselle' en als ze wakker wordt met een kater terwijl ze de avond ervoor niks heeft gedronken. Ze vraagt zich af: hoe zorg ik ervoor dat mijn geest gelijke tred houdt met mijn gezicht? Ik herken het gevoel dat ze beschrijft. Alsof je je opnieuw moet zien te verhouden tot je ouder wordende zelf, maar nog niet weet hoe. Zou dit dan

toch die vermaledijde midlifecrisis zijn? Die malle fase die we kennen uit films en boeken, waarin – vooral mannen – hals-overkop hun oude leven ontvluchten of plots hun haar blonderen en een sportauto nemen?

Midlife dip

Psycholoog en oprichter van coachingpraktijk Midlife Pitstop Jenny Peters stelt ons gerust. Volgens haar valt het met die crisis allemaal wel mee. Ze vertelt dat er vanuit de wetenschap geen criteria bestaan om vast te stellen of er sprake is van een midlifecrisis. "Bovendien, mensen die echt een crisis ervaren in deze levensfase zijn eerder een uitzondering dan de regel. De midlife is gewoon een levensfase waarin net zoals in de pubertijd mensen weer op zoek gaan naar zichzelf", legt Peters uit. En inderdaad, wetenschappelijk bewijs voor de midlifecrisis is er niet, maar wat onderzoekers wel ontdekten is dat 'geluk' gedurende de levensloop een 'U-vorm' aanneemt. We zijn relatief gelukkig als we jong en oud zijn en halverwege is ons geluksniveau het laagst. Niet zozeer een midlifecrisis dus, maar een midlife dip en daar zijn verschillende verklaringen voor. Wetenschappers menen dat dit te maken heeft met de nog optimistische verwachtingen van jonge mensen, die in het midden van het leven wellicht minder rooskleurig blijken te zijn uitgepakt. Die realisatie kan pijnlijk en confronterend zijn. Tel daarbij op het groeiende besef van de eigen sterfelijkheid. Plus >

“Je wordt wakker in je eigen leven *en beseft dat je in de tweede helft bent beland*”

dat er, vooral in vrouwenlichamen, allerlei hormonen aan het werk zijn die ook de overgang naar een andere fase benadrukken. Kortom: er gebeurt een hoop. Peters: “Je wordt wakker in je eigen leven en beseft dat je in de tweede helft bent beland. Die bewustwording, getriggerd door allerlei veranderingen, kan voor onrust, vragen en twijfel zorgen. Vooral omdat we beseffen dat onze tijd nog maar beperkt is. En precies daar ligt volgens midlife coach Peters juist ook een kans: “Je staat aan het begin van een nieuwe fase en het loont om daar op een bewuste manier bij stil te staan.”

Carrièregericht

Ook Jonathan Rauch, een Amerikaanse publicist en auteur van *The happiness curve: why life gets better after midlife*, ziet deze halverwege-fase als een essentieel moment om jezelf te herijken. In zijn boek pleit hij ervoor om deze fase als maatschappij serieus te nemen, net zoals we dat nu al doen bij de puberteit. Door ons bewust te worden van een verschuiving in prioriteiten bijvoorbeeld, waardoor we de behoefte kunnen voelen andere keuzes in ons leven te maken. Sandra Klijn, spreker, onderzoeker en auteur, gespecialiseerd in vitaliteit en loopbaanontwikkeling, ziet eveneens dat het aanlanden van mensen in de midlife fase vaak invloed heeft op de ontwikkeling van hun verdere loopbaan. “In mijn boek *Wat wil ik nou echt* verwijs ik naar onderzoek van psycholoog Donald Super. Hij toonde aan dat we in onze verschillende levensfasen ook andere prioriteiten hebben. In de eerste helft van onze carrière zijn we meer intern gericht, willen we slagen en persoonlijke successen behalen. In de tweede helft zijn we meer naar buiten gericht,

we willen impact maken en een verschil maken voor anderen. Het is dan dus ook niet zo gek dat veel mensen zich, in het midden van hun leven, gaan afvragen of hun carrière-pad nog wel klopt bij wat ze willen en waar ze voor staan.”

Kernwaarden

Dat geldt in het bijzonder voor vrouwen. Zowel psycholoog Jenny Peters als loopbaanexpert Klijn ziet dat vrouwen in hun midlife een shift maken naar meer focus op zichzelf. Klijn: “Ik hoor vaak van vrouwen van halverwege de veertig dat ze zichzelf lange tijd voorbij zijn gerend doordat er veel tijd opging aan het gezin. Nu de kinderen wat groter zijn, komt er meer ruimte om stil te staan bij vragen als: wie ben ik ook alweer en wat wil ik eigenlijk?” Bij het formuleren van antwoorden hierop zijn onze ‘kernwaarden’ een belangrijke tool, vertelt Klijn. “Kernwaarden zijn basisovertuigingen of principes. We hebben er tussen de drie en vijf

Het helder krijgen van je kernwaarden is een goed beginpunt

en uit onderzoek blijkt dat mensen die leven volgens deze kernwaarden gelukkiger zijn.” ‘Zekerheid’ is een voorbeeld van zo’n waarde. Als dit een van je kernwaarden is, is het onlogisch om ergens te werken waar je niet weet wanneer je ingeroosterd wordt en een variabel inkomen hebt. Je hebt eerder behoefte aan een gestructureerde werkomgeving waar het helder is wat er van je verwacht wordt. Zo kunnen je kernwaarden je iets vertellen over een werkomgeving waarin jij je goed voelt. Klijn: “Uiteindelijk wil je

Checklist

Zo haal je het meest uit je midlife pitstop

◆◆
Neem gevoelens van onrust, onvrede of twijfel over je werk en de invulling van je leven serieus.

◆◆
Onderzoek je onvrede door vragen te stellen als: hoe zou ik me voelen als ik over een jaar nog in deze situatie zit? Als ik terugkijk op mijn week, krijg ik daar energie van of kost het me vooral energie?

◆◆
Doe online een kernwaardetest en maak voor jezelf helder welke waarden in dit leven op dit moment het belangrijkste voor jou zijn. In het boek *Wat wil ik nou echt* van Sandra Klijn staat ook een test.

◆◆
Gebruik je lijstje met kernwaarden als meetlat: klopt de manier waarop je leven nu is ingevuld met deze waarden?

◆◆
Welke waarden komen in je huidige leven niet aan bod en hoe zou je ervoor kunnen zorgen dat je daar wel ruimte aan kunt geven?

◆◆
Vergeet niet dat je in deze fase in de kracht van je leven bevindt. Jouw kennis, ervaring, opgebouwde competenties en wijsheid kun je inzetten om een nieuwe richting in te slaan.

je omgeving en werkzaamheden zo inrichten dat het past bij je kernwaarden en dus past bij wie je bent. Maar in de chaos van het leven kunnen we makkelijk verwijderd raken van deze waarden. Daarnaast kunnen ze ook veranderen gedurende ons leven.”

Klopt de koers?

Het helder krijgen van je kernwaarden is volgens Klijn een goed beginpunt voor iedereen die 'wakker wordt in het midden van zijn leven' en zich afvraagt of hij nog op koers zit. Sociaal psycholoog Shalom Schwartz, de oervader van de kernwaarden, formuleerde er tien, variërend van 'plezier hebben' tot 'zekerheid'. Online zijn veel eenvoudige tests te vinden die helpen bij het formuleren van deze persoonlijke waarden. Maar volgens Klijn kom je met het beantwoorden van de volgende vragen ook al een heel eind: wat doe ik het allerliefste? Welk probleem gaat me aan het hart? Wat is onmisbaar in mijn leven? Een andere tip van Klijn: "Wanneer je het gevoel hebt dat je leven ondraaglijk wordt zonder deze waarde, dan weet je dat je er een te pakken hebt." Het lijstje waarden dat uiteindelijk overblijft kan vervolgens worden gebruikt om te checken of de ingezette koers nog klopt. Klijn raadt iedereen aan dit regelmatig te doen en zeker wanneer je, zoals ik, onrust of onvrede ervaart. Want klopt het werk dat ik doe nog met wat belangrijk is voor mij? Is de manier waarop de zorgtaken zijn verdeeld nog in lijn met wat ik wil? Zijn er waarden die voor mij belangrijk zijn die op dit moment geen plek hebben in mijn leven? Grote, belangrijke vragen, waar ik niet zo snel uit mezelf bij stil zou staan.

Positief effect

En dit is dan ook precies wat midlife coach Jenny Peters verstaat onder de midlife pitstop. Opnieuw formuleren wat belangrijk is, in de spiegel kijken en conclusies durven te verbinden aan wat je hebt ingezien: eindelijk minder, of juist meer gaan werken, toch die studie nog gaan volgen. En deze pitstop kun je



De midlife pitstop is een kans om heel bewust een nieuwe fase in te gaan

volgens haar op verschillende manieren vormgeven. Door bijvoorbeeld wekelijks vaste momenten in te bouwen om in een dagboek stil te staan bij vragen als: hoe ziet mijn leven er nu uit en klopt het met mijn verlangens? Wat ligt er nog op de plank? Waar wil ik de rest van mijn tijd aan besteden? Natuurlijk kun je ook een coach, of misschien wel een sjamaan, inschakelen om je te begeleiden in dit proces. De manier waarop je hierbij stilstaat, maakt volgens Peters niet zoveel uit, als je het maar doet. "De mensen die in een 'crisis' belanden en de clichématige bokkensprongen gaan maken, zoals een jongere partner nemen of 'Ik vertrek'-achtige scenario's, gaan vaak iets uit de weg. Voor sommigen is het besef dat ze ouder worden en in de tweede fase van hun leven zijn beland zo spannend dat ze er het liefst niet mee bezig willen zijn. Dat zijn de mensen die vluchten in het eindeloos glad laten

strijken van hun gezicht of ze staan ineens iedere dag in de sportschool." Zonde, want deze midlife fase heeft volgens Peters juist zo veel potentie. "Het besef dat de tijd eindig is kan ook een positief effect hebben. Het zorgt voor een gevoel van urgentie, waardoor je ineens wél dat eigen bedrijf durft te beginnen en later niet achterblijft met spijt van de dingen die je niet hebt gedaan."

Een nieuw verhaal

Wat betreft mijn eigen midlife zoektocht: het roer hoeft in elk geval niet radicaal om. Mijn werk ligt gelukkig nog in lijn met mijn waarden, ontdekte ik na uitvoerig zelfonderzoek. Maar ik ga me wél aanmelden voor een cursus tuinontwerpen. Het vooruitzicht dat ik hiermee, hoe klein ook, een nieuw paadje richting de toekomst aanleg, geeft energie. Misschien is dit wat Peters bedoelde met 'een nieuwe stip aan de horizon'. Ook ben ik erachter dat ik meer ruimte en tijd voor mezelf wil claimen. Ik jakkerde door in een tempo dat zijn oorsprong had in de dagen dat mijn kinderen nog volledig afhankelijk van mij waren in alles, maar die dagen liggen al een tijdje achter me. Of zoals Pamela Druckerman het noemt: het is tijd voor een nieuw verhaal. Daar alleen al over nadenken maakt me vrolijk. Ik moet ook denken aan de laatste regels van het gedicht van de Finse dichter Sirkka Turkka dat op mijn ijskast hangt en ik altijd zo troostend vind: 'Dat er nu gewoon iets voorbij is. En dat er nu gewoon iets begint.' □