

## Evenwicht tussen verbondenheid en vrijheid

### *Tweede groei: vijfde paradox*

De tweede groei biedt ruimte voor persoonlijke vrijheid. Die vrijheid kan zowel stimulerend als beangstigend zijn. De middelbare leeftijd vergroot onze mogelijkheden; we hebben een groter inzicht; hebben ons mentaal ontwikkeld, krijgen financieel vaak meer draagvlak. Soms wordt de vrijheid die met deze overgangsfase gepaard gaat, verward met een midlifecrisis, waarin mensen zich nog erger gaan gedragen dan in de puberteit.

Midlifecrisissen komen sporadisch voor (zie ons [artikel over midlife-mythes](#)). Maar geen enkele grote overgangsfase in het leven gaat voorbij zonder strubbelingen en desoriëntatie.

Persoonlijke vrijheid hoeft echter niet ten koste te gaan van loyaliteit, relaties en gemeenschapszin. Bij de mensen die Sadler onderzocht zag hij niet alleen een aanzienlijke toename van de persoonlijke vrijheid, maar ook een verdieping van intieme relaties.

Bij dit vijfde principe - evenwicht vinden tussen vrijheid en gebondenheid - komen we duidelijke paradoxen tegen:

- Blijven – Weggaan;
- Gebonden – Vrij;
- Vertrouwde Nabijheid – Geheimzinnige Onbekendheid.

Sadler zegt zelf: *'Als ik vrijheid zou kiezen ten koste van gebondenheid, weet ik dat ik eenzaam word. Maar als ik me zou vastklampen aan intieme banden ten koste van vrijheid, zou ik niet meer kunnen groeien maar stilstaan. Intieme banden zijn in de tweede levenshelft misschien wel belangrijker dan voor die tijd. Maar om liefde te behouden, hoeven we onze vrijheid niet op te geven.'*

We beperken ons in dit artikel tot een uitgebreid voorbeeld.

Toen Ken mee ging doen aan het onderzoek, was hij vijftig jaar. Hij had een goede baan aan de universiteit, was gelukkig getrouwd en vader van twee kinderen. Collega's lieten zich uitermate positief over hem uit.

Sadler was verrast door Kens opmerkingen toen hij hem voor het eerst interviewde, Ken vertelde dat hij niet ontevreden en gefrustreerd was, maar zich sterk afvroeg wat hij wilde doen met de helft van het leven dat nog voor hem lag. Besepte dat hij meer vrijheid wilde. Stelde vragen bij de doelen en waarden die tot dan toe zijn ontwikkeling hadden bepaald.

Alles was te vanzelfsprekend geworden. Hij was niet meer tevreden met zijn denkbeelden over succes en de grote prestatiegerichtheid in zijn leven. Sadler vroeg zich af of Ken een van degenen was die zich hadden geïdentificeerd met het iktijdperk. Hij volgde Ken echter jarenlang en zag dat hij niet alleen zijn eigen prioriteiten opnieuw bekeek maar zich ook afvroeg hoe de universiteit waaraan hij werkte en de Amerikaanse samenleving zich met grotere maatschappelijke verantwoordelijkheid op kon stellen.

Toen hij zich nieuwe doelen stelde, waren die eerst moeilijk met elkaar te rijmen. Maar hij gaf niet op. Het duurde een tijd voordat hij in staat was alle richtingen in zijn denken met elkaar te verzoenen en er een uitdrukkingsvorm voor te vinden. Hij wilde zich onttrekken aan bepaalde verantwoordelijkheden, maar zich wel sterker gaan inspannen voor het milieu.

Naarmate ze ouder worden gaan veel mensen risico's vermijden. Maar angst voor het onzekere en onbekende kan vernieuwing in de weg staan. Zekerheid kan gemakkelijk een obsessie worden; risico's verkleinen en op safe spelen is het tegenovergestelde van vrijheid. Zekerheid leidt misschien tot minder stress, maar hoe aantrekkelijk een leven zonder spanningen ook mag lijken, het is een dodelijke val. De kosten van op safe spelen zijn hoog. Als we willen leren om vrij te zijn, dan moeten we leren omgaan met de angsten die we hebben als we risico's nemen.

David Thoreau, voor wie Ken grote bewondering had, zei dat iemand die weigert in de stoet mee te lopen een andere trommelaar kan horen.

Vrijheid ontstaat voor Ken als hij zicht richt op zinvolle doelen en een diepgaander contact met anderen. Vrijheid is voor hem niet, doen wat hij wil ongeacht de consequenties.

Vijf jaar later overwoog Ken om met vervroegd pensioen te gaan. Dan zou hij meer met anderen kunnen werken in de vrije natuur. Uiteindelijk koos hij er echter voor alsnog van baan te veranderen.

In nauwe samenwerking met studenten zette hij verschillende natuurprogramma's op en hij gaf natuurcolleges. In zijn woonplaats zette hij een project op, waarbij openbare terreinen werden ingericht als volkstuin, zoals hij die tijdens de tweede wereldoorlog had gekend.

Ken heeft na zijn vijftigste zijn droom gevolgd. Hij heeft in zijn streven naar vrijheid een verbinding gemaakt tussen zijn werk en maatschappelijke dienstverlening.

[Synergy at Work](#) – Zutphen (Specialist in Begeleiding & Coaching van 40 en 50 plus)

E-mail: [info@synergy-at-work.nl](mailto:info@synergy-at-work.nl)

Telefoon 0575 – 572 154