
Midlife Mythen

Met dank aan Jaap Spaans voor zijn boek Midlife

*Alle blijvende successen worden behaald door mensen die ouder zijn dan veertig.
Een rijp oordeel heb je voor die leeftijd zelden.*

Henry Ford

Midlife en Midlifecrisis

De woorden midlife en midlifecrisis lijken bij elkaar te horen. Hoewel de midlife periode vaak een ingrijpende overgang met zich meebrengt naar een tweede leven, blijkt in de praktijk, dat helemaal niet zoveel mensen daardoor in een crisis belanden. De midlife periode nodigt, meer dan welke periode in uw leven, uit tot heroverweging en herwaardering. Een gegeven, waar niet veel mensen van gehoord hebben, is bijvoorbeeld dat je depressiegevoeligheid minder wordt na je vijfenveertigste, omdat je relativerend vermogen dan meer aan bod komt.

De foutieve aannamen over midlife zijn ontstaan in de jaren zestig en zeventig, toen therapeuten naar buiten kwamen met verhalen over cliënten van middelbare leeftijd die in ernstige problemen zaten. Eigenlijk was de situatie dat we toen niet wisten wat we aan moesten met de middelbare leeftijd, nadat de hippiegeneratie haar the -sky- is -the -limit stempel op ons leven had gedrukt.

De etikettering van de middelbare leeftijd is eigenlijk al eerder begonnen; vlak na de oorlog. Na de oorlogspropaganda kwamen er filmpjes op markt met stereotiepe man- en vrouwbeelden. Mannen, die alleen maar werkten voor hun gezin, die geen dag mochten verzuimen. Vrouwen die naast hun gezin geen eigen leven hadden. Als reactie hierop propageerde de hippiebeweging haar tegenreactie van het individu, dat haar eigen goddelijke gang ging, waarna we helemaal geen idee meer hadden wat we met ons zelf aan moesten als we ouder werden. Therapeuten in de jaren zestig en zeventig brachten de problematiek van hun klanten met een midlife crisis naar voren. Later onderzoek bracht aan het licht dat de meeste mensen een midlife meemaken die zich echter goed laat managen.

De middelbare leeftijd is gewoonlijk de gelukkigste tijd van je leven. De hevige stormen van de jeugd zijn dan uitgewoed en de gebreken van de oude dag nog niet begonnen.

Thomas Arnold, Brits pedagoog

Meer mythen

Er zijn nog veel meer mythen over midlife. Bijvoorbeeld dat je niet meer meetelt en saai wordt. Dat geldt echter alleen voor mensen die dat in eerdere levensfasen eigenlijk ook al waren. Of dat je per definitie star wordt en weinig flexibel. Mensen zijn echter prima in staat om tot op hoge leeftijd te leren. Daarnaast hebben bijvoorbeeld oudere werknemers nog een andere kwaliteit. Bij vernieuwingen in het werk kunnen zij vaak goed overzien, mits zij zich daarvoor openstellen, hoe succesvol de nieuwe aanpak zal worden en hoe men deze het beste kan invoeren.

De babyboomers van toen zijn de midlife mensen van nu. Veelal werkende mensen die nog heel lang mee moeten in het arbeidsproces. En die daaraan een heel andere bijdrage kunnen leveren dan in hun jonge jaren.

Ik ken heel wat mannen die gezonder dan ooit zijn op hun vijftigste, omdat ze een heleboel van hun angsten zijn kwijtgeraakt.

Robert Bly - dichter

Karakter draagt bij aan schoonheid. Het maakt een vrouw mooier naarmate haar jeugd vervliegt.

Jacqueline Bisset - actrice

Tegen je lichamelijke verouderingsprocessen kun je je slechts tijdelijk verzetten, maar de psychologische veranderingsprocessen maken oudere mensen ongelofelijk interessant. Je zou kunnen zeggen dat het verloop van je midlife een logisch vervolg is op hoe je je eerder hebt ontwikkeld in je leven. Wie in zijn jonge jaren bewustzijn heeft ontwikkeld, zal dit in de middelbare periode van enorm nut zijn. Wie daar minder aandacht aan heeft besteed, kan dat nu gaan doen o.a. via coaching bij Synergy-at-Work. Jezelf als instrument in de vingers krijgen, daar gaat het om.

Als je in je midlife bent, breekt de tijd aan dat je op eigen kracht vaart; je ervaart je capaciteiten ten volle. Wordt niet geleefd, maar leeft zelf. Je uitdagingen zijn nog even groot als je mogelijkheden om ermee om te gaan.

Veel middelbare mensen ervaren oprechte onbaatzuchtige zorg voor anderen. Kunnen daardoor vaak een goede mentors functie vervullen in de werkomgeving. Je hebt niet zo'n last meer van wat anderen van je willen en je wilt tegelijkertijd ook graag andere mensen helpen.

En, ja het is waar, wat waren we mooi toen we jong waren, maar er zijn zaken die nu veel meer bevrediging schenken. Misschien ben je daardoor wel extra aantrekkelijk. Zoals onze goed vriendin Margie (toen tachtig) ooit de legendarische woorden sprak: "Het is zoveel gemakkelijker een man te verleiden met je geest dan met je lichaam"

Bij de meeste midlifers werkt het verstand gewoon op volle toeren. Soms wat trager en met wat meer moeite met nieuwe onvoorspelbare situaties, maar op verschillende gebieden werken onze hersenen zelfs beter dan voorheen: praktische intelligentie is zo'n voorbeeld.

Midlifers in hun werk

Nederlandse bedrijven hebben weinig te klagen over veertigplussers, zo blijkt uit onderzoek. Volgens hun leidinggevenden kunnen veertigplussers hun taken gemakkelijk aan. Wat men van hen verwacht, gebeurt ook en dit geldt ook voor het merendeel van de oudere werknemers. (Onderzoek Van der Heijden, 1998 bij achttien Nederlandse bedrijven)

Ook verschillende andere onderzoekers hebben aangetoond dat een zeer groot aantal mensen tot hun pensioengerechtigde leeftijd hun vermogens en capaciteiten ruimschoots

behoudt. Omdat banen steeds meer intellectuele en minder lichamelijke inspanning vragen, stijgt hun aantal.

Het idee dat prestatievermogen verdwijnt, is een mythe. Verstandelijke vermogens blijven immers goed intact. Oudere werknemers zijn misschien wel wat langzamer, maar hun routine zorgt ervoor dat ze aan de tempo-eisen blijven voldoen.

Oudere werknemers doen het in verkoopfuncties bijvoorbeeld beter dan jongere. Omdat ze beter in staat zijn klanten de juiste aandacht te geven. Omdat ze bereid zijn wat meer aandacht te besteden aan kontakten, scoren ze hoger.

Een Brits onderzoek liet zien dat oudere medewerkers coöperatiever en vriendelijker zijn. Ze zijn ook betrouwbaarder in het naleven van contracten en nakomen van afspraken.

Aan de andere kant is de onderlinge sfeer voor ouderen belangrijker dan voor jongeren. En het is belangrijk dat zij hun werk zinvol vinden.

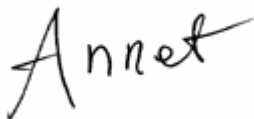
Als oudere werknemers worden aangesproken op het leren van nieuwe dingen, blijven de hersenen daar positief op reageren. Middelbare werknemers moeten hun vermogen om iets nieuws te leren wel opzettelijk uitdagen. Scholing, training en coaching zijn van groot belang.

Op het ogenblik staat scholing van mensen boven de veertig laag op het prioriteitenlijstje. Veel Nederlandse arbeidsdeskundigen vinden dat onlogisch, omdat bedrijven veel meer gebruik kunnen maken van het leervermogen van oudere werknemers.

De meeste mensen zeggen dat je een heleboel zaken moet opgeven als je ouder wordt. Ik denk dat de meeste mensen oud worden omdat ze zaken opgeven

Theodore F. Green (Amerikaans Senator)

Annet Kuyper



Synergy at Work – Zutphen

Met dank aan Jaap Spaans voor zijn boek Midlife

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

E-mail: info@synergy-at-work.nl

Telefoon 0575 – 572 154