

Het ontwikkelen van een positieve identiteit

Tweede groei: derde paradox

Een van de moeilijkste, maar ook één van de meest uitdagende opdrachten van de derde levensfase is: het opbouwen van een sterke, unieke, positieve identiteit.

Het opbouwen van een identiteit was voor het eerst aan de orde in de jaren van onze puberteit. Maar dat was anders. Toen hebben we, omdat dat paste bij onze ontwikkeling, onze identiteit mede ontleend aan de rollen die we moesten gaan vervullen. In ons gezin, onze school, op ons werk en in de gemeenschap. Het resultaat was een compromis. Een compromis tussen wie we waren en wat de samenleving van ons vroeg.

In de derde fase wordt opnieuw een beroep op ons gedaan om een individu te worden of liever gezegd te 'heroverwegen'. Zeker als we nieuwe onbekende wegen inslaan die ons meer mogelijkheden bieden, vraagt dit om een nieuwe individuele ontwikkeling.

Merkwaardig genoeg betekent dit dat we vernieuwing moeten zoeken en tegelijkertijd jonger kunnen worden, terwijl onze leeftijd stijgt.

Betekenis van man of vrouw zijn

Mensen in de derde fase staan vaak opnieuw stil bij wat het betekent om een man of vrouw te zijn. Er bestaat een stereotiepe aanname, die op dit moment hier en daar opduikt, dat vrouwen bij het ouder worden mannelijker en mannen vrouwelijker worden. Dit is echter te zwart-wit.

Bij de tweede groei verdiepen vrouwen vaak juist hun vrouwelijke kant, maar worden tegelijkertijd ook onafhankelijker en zelfverzekerder. Mannen echter verrijken zich vaak met zachtere, meer vrouwelijke eigenschappen, maar verliezen hun mannelijkheid niet. Integendeel.

Wat wel gebeurt, is dat we opnieuw op zoek gaan naar onze waarden in het leven. Van wie houd ik, wat vind ik belangrijk? Welke relaties geven zin aan mijn leven? Welk (maatschappelijk) doel dien ik?

Succes hebben krijgt andere inhoud

'Succes hebben' krijgt een andere inhoud, een andere betekenis. Misschien hangt onze mate van succes in de derde fase wel sterk samen met hoe goed we reageren op de kansen die we krijgen omdat ons leven revolutionair verlengd is.

Het vinden van een nieuwe identiteit wordt bemoeilijkt door onze samenleving. Door de stereotype overtuigingen (beliefsystemen) over ouder worden. Een man van begin vijftig vertelde Sadler hoe geschokt hij was toen een jonge vrouw hem een leuke 'opa' noemde, terwijl hij zichzelf nog uitsluitend als vader zag.

Dr. James Birren (vooraanstaand gerontoloog) beschrijft het gevaar van het overnemen van stereotype denkbepelden over leeftijd en ouder worden. Alles wat we daar over denken, wordt opgeslagen in onze hersencellen: die sturen boodschappen uit naar ons lichaam en voor we het weten, creëren we het leven waar we bang voor zijn.

Dit is een van de ernstigste bedreigingen voor een rijke, vitale, creatieve identiteit in de derde fase.

Het liedje 'When I am sixty-four' van the Beatles (aan het eind van dit artikel treft u de volledige tekst) is een goed voorbeeld van hoe wij in onze jonge jaren twijfels hebben over onze laatste levensfase.

Opnieuw keuzes maken

De generatie van de derde fase heeft nieuwe keuzes. Helen, vijftig, die tot de (Sadler) onderzoeksgroep hoorde: 'In de generatie van mijn moeder stond je met je vijftigste al met één been in het graf. Voor mij is dit het begin van een geheel nieuwe periode in mijn leven.'

Donald: 'Toen ik in de dertig was, dacht ik dat ik alleen nog maar op de bank zou liggen op deze leeftijd, maar daar klopt niets van. Ik loop veel, ik fiets en ben coach van een rugby team.'

Onze levensweg ligt niet vast, evenmin als onze identiteit, behalve als we daar zelf voor kiezen. Mensen die succesvol ouder worden, hebben het vaak meer naar hun zin, dan bijvoorbeeld in tussen hun twintig en dertig jaar. Wederom Helen (50) aan het woord: 'Ik heb me vijftig jaar gehouden aan het conventionele beeld van een arbeidersmeisje met een beperkte opleiding. Ik trouwde en bleef thuis om voor mijn dochter te zorgen. Daarna vond ik een baan in de boekhouding bij een school. Ik scheidde van mijn man. En hoewel ik een nieuw begin had gemaakt, had ik het moeilijk. Mijn ouders plaagden me met het feit dat ik ouder werd. Maar ik kreeg een baan bij de administratie van een particuliere school, bij een baas die me begeleidde en stimuleerde. Door mijn werk ontwikkelde ik mijn capaciteiten en optimisme. Ik kreeg een ander soort vrienden die mij hielpen mezelf te waarderen en mijn gevoel voor humor te ontdekken. Ik klom op tot een meer verantwoordelijke functie. Maar ik ontleende mijn identiteit niet aan mijn werk. Integendeel, het succes in mijn werk hielp me bij het ontwikkelen van een positieve identiteit. Na het werk trok ik erop uit om mijn lichamelijke conditie te verbeteren. In de winter ging ik verwoed skiën en wandelde veel. Ik loop nu tegen de vijftig en heb een totaal ander beeld van mezelf dan twintig jaar terug. Ik zie mezelf als een vitale, capabele vrouw die nog allerlei mogelijkheden heeft.'

Uit onderzoek blijkt dat degenen die tweede groei vertoonden niet alleen voortdurend kritisch stonden ten opzichte van de manier waarop jeugdige schoonheid wordt geïdealiseerd, maar ook met een tevreden gevoel voor de spiegel konden staan en de veranderingen in hun uiterlijk konden accepteren.

Trouw aan jezelf

De roman 'Daniel Martin' van de engelse schrijver John Fowles gaat over het integreren van jeugd en ouder worden. De hoofdpersoon, een succesvolle engelse schrijver uit Hollywood, woont samen met een twintig jaar jongere vrouw. Ze hebben het goed samen en toch is hij ontevreden. Hun toekomstperspectieven zijn onverenigbaar. De schrijver keert terug naar Engeland voor de begrafenis van zijn vriend en wordt verliefd op de weduwe van zijn vriend die van zijn eigen leeftijd is. Terwijl hij nadenkt over zijn toekomst, schrijft hij Jane (de weduwe): 'Jerry is nog heel jong, Jane. Met haar leef ik heel erg in het heden. Vandaag. Het verleden wordt een soort ontrouw, iets waarop je geen recht hebt om het je te herinneren of er naar te verwijzen.'

Hij beseft dat hij, om trouw te zijn aan zichzelf, zijn verleden moet terughalen en integreren in zijn huidige zelf.

Het idee dat je je jeugd terugkrijgt, kan gemakkelijk verkeerd begrepen worden. Er is een groot verschil tussen jong worden en nooit volwassen worden. Sommige mensen willen van de derde fase een soort geromantiseerde puberteit maken; zorgeloos en zonder banden.

Individuatie

C.G. Jung duidt jong blijven op een ander manier. Hij was van mening dat in elke volwassene een kind schuilt, een eeuwig kind, altijd in wording, nooit af, dat altijd vraagt om nieuwe ontwikkelingen. Jung zag het proces van individuatie als de enige zinvolle manier van leven.

In tegenstelling hiermee lijkt het verband tussen vernieuwing op middelbare leeftijd en een gezonde aanvaarding van de dood. De psychiater Irvin Yalom merkt op: 'hoe meer tevreden men over het leven is, hoe gezonder de aanvaarding van de dood.'

Ouder worden brengt onvermijdelijk verlies met zich mee. Met realistisch optimisme kunnen we een verbinding leggen tussen opnieuw beginnen en het besef dat alles ooit eindigt. Tussen jong van geest zijn en onze leeftijd nooit ontkennen.

Deze dubbele kijk maakt het ons mogelijk het volledige blikveld te krijgen dat we nodig hebben om in de derde fase een rijpe identiteit te ontwikkelen en ons leven te beleven en in te richten op een manier die ons voldoening geeft.

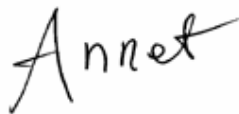
Vragen om u op weg te helpen naar een positieve identiteit

In de loop van de jaren hebben wij een beeld van onszelf opgebouwd in termen van 'ik ben nu eenmaal zo'. Dit beeld wordt in stand gehouden en telkens her-bevestigd door onszelf en de mensen om ons heen die ons goed kennen. Dit beeld hoeft echter niet (meer) te kloppen met wie u nu bent of inmiddels bent geworden. U heeft immers in de loop van de jaren veel geleerd. Het is daarom belangrijk om een inventaris op te maken en aspecten van onze persoonlijkheid bloot te leggen die in de loop van de tijd zijn weggestopt of uit ons zicht zijn verdwenen. Deze 'verdwenen' aspecten beperken onze energie en ons vermogen om verder te groeien. Het is daarom belangrijk ze weer onder ogen te zien.

Om een positieve identiteit te ontwikkelen kunt u:

- Uw gedrag kritisch bekijken en u afvragen waardoor u zichzelf laat belemmeren.
- Nagaan welke rollen of patronen u misschien op moet geven of veranderen.
- Uw stereotiepe denkbeelden over leeftijd kritisch overwegen en afdanken.
- De mythes over ouderworden doorbreken.
- Uw jeugdige eïgenschappen (her)ontdekken en integreren in uw zelfbeeld, maar tevens erkennen en accepteren dat u ouder wordt.
- Erkennen en accepteren dat u sterfelijk bent, maar ook doorgaan met groei en vernieuwing.
- Opnieuw vaststellen wat het voor u betekent om een competente man of vrouw te zijn.
- Uw zelfstandigheid bevestigen maar ook uw banden met anderen verstevigen en met de wereld om u heen.
- Opnieuw vaststellen wat succes is en maatstaven ontwikkelen om dit aan af te meten.

Annet Kuyper
Synergy at Work
Augustus 2005



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

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

Telefoon 0575 – 572 154

Tekst: When I'm sixty-four

The Beatles

Paul McCartney schreef dit nummer achter de piano van zijn vader op zestienjarige leeftijd.
Voor het eerst uitgebracht op 'Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band' – 1967.

*When I get older losing my hair
Many years from now
Will you still be sending me a Valentine?
Birthday greetings bottle of wine
If I'd be out till quarter to three
Would you lock the door?
Will you still need me, will you still feed me
When I'm sixty-four.
You'll be older too
And if you say the word,
I could stay with you.
I could be handy, mending a fuse
When your lights have gone
You can knit a sweater by the fireside
Sunday morning go for a ride
Doing the garden, digging the weeds
Who could ask for more?
Will you still need me, will you still feed me
When I'm sixty-four.
Every summer we can rent a cottage
In the Isle of Wight, if it's not too dear
We shall scrimp and save
Grandchildren on your knee
Vera, Chuck and Dave
Send me a postcard, drop me a line
Stating point of view
Indicate precisely what you mean to say
Yours sincerely, wasting away
Give me an answer, fill in a form
Mine for evermore
Will you still need me, will you still feed me
When I'm sixty-four.*