

<https://weekend.knack.be/human-interest/psychologie/wanneer-de-sprankel-uit-je-leven-is-verdwenen-een-burn-out-is-vaak-een-verdoken-midlifecrisis/>

PSYCHOLOGIE

Wanneer de sprankel uit je leven is verdwenen: 'Een burn-out is vaak een verdoken midlifecrisis.'



'Je midlifecrisis omzetten in een vruchtbare midlifeshift is dé sleutel om goed oud te worden' © Getty

Ilse Ceulemans

Eindredactrice Knack Weekend en auteur van 'Het Ministerie van Werkplezier' - 20 juli 2022 -

De midlifecrisis is verschoven. Ze treft vandaag niet alleen vijftigers, maar ook veertigers en soms zelfs dertigers. Ze lijkt niet alleen meer bij mannen te horen, maar ook vrouwen kampen ermee. En behalve dat ze leeftijdloos en genderloos is, heeft ze ook geen duidelijk gezicht meer. 'Veel burn-outs zijn eigenlijk verdoken midlifecrisissen', aldus Griet Geeraert, psychologe, therapeut en expert in midlife. Wat is er allemaal aan de hand?

Sportwagen. Vriendin van twintig. Open hemd met veel borsthaar dat geurt alsof de lieve man in een ton Eau Sauvage is gevallen. Dat is het doorsnee beeld

dat we hebben bij een man in midlifecrisis. Berg dat idee maar op. Vandaag hebben velen onder ons 'de midlifecrisis van de Aldi' te pakken, eentje die je niet gaat uitzieken op een strand in Aruba, maar op de divan van de therapeut. Griet Geeraert, psycholoog, therapeut en auteur van *Eigenwijs door de midlifeshift*, geeft uitleg.

Welke zijn de symptomen van een midlifecrisis?

Griet Geeraert: "Die zijn heel uiteenlopend. Er zijn natuurlijk de mentale klachten zoals angst, depressiviteit, stress, vermoeidheid, maar net zo goed zie ik fysieke problemen. Zo had een cliënt hevige jeukklachten, die gerelateerd bleken aan onderhuidse spanningen. Door psychotherapie én door van job te veranderen verdween de jeuk gaandeweg.

Algemeen kun je zeggen: de midlifecrisis is een fase waarin de sprankel uit leven is verdwenen. Dat resulteert in fysieke en mentale ongemakken. Cliënten omschrijven het als 'ik herken mezelf niet meer' of 'ik ben mezelf kwijtgeraakt'.

Wat is het verschil met een burn-out?

"Burn-out betekent letterlijk 'opgebrand' zijn. Het is het gevolg van chronische stress die ervoor zorgt dat onze energiehuishouding en vitale processen van herstel verstoord geraken tot onze draagkracht het begeeft. Je bent je vuur kwijt. Terwijl je bij een midlifecrisis eerder jezelf kwijt bent.

Veel burn-outs zijn eigenlijk verdoken midlifecrisissen. Mensen raken opgebrand omdat ze dingen doen die eigenlijk niet bij hen passen."

Zou je kunnen zeggen: een burn-out is een signaal van je lichaam, een midlifecrisis een appèl van de geest?

"De midlifecrisis staat eerder symbool voor de roep van ons hart die zich niet langer in de kiem laat smoren. Je krijgt het steeds moeilijker om compromissen te sluiten waarbij je (delen van) jezelf verloochent. Een midlifecrisis brengt je in een existentiële crisis en roept je op om je opnieuw te verbinden met je essentie: wie ben ik, wie wil ik zijn, wie kan ik zijn?

┃ Bij een burn-out ben je je vuur kwijt. Bij een midlifecrisis ben je jezelf kwijt

Misschien heb je niet de goede opleiding gehad, misschien heb je het idee dat je te veel een kuddedier bent geweest, misschien ben je bang of verlegen, weet je niet goed hoe je vriendschap of liefde moet geven, enzovoort. Je kunt dan

gelaten worden en het leven blijven 'ondergaan', maar je kunt deze gevoelens en gedachten ook zien als een uitnodiging om je zelfleiderschap op te pakken en meer te leven vanuit je hart."

Maakt iedereen dit mee?

"Ja. De midlife fase is, net als de pubertijd of jongvolwassenheid, een natuurlijke ontwikkelingsfase. Bij sommigen gebeurt dit geruisloos, bij anderen gaat het gepaard met een intense crisis. Het is een groeispurong en niet iedereen groeit even soepel."

Daarom hoor je ook steeds vaker vrouwen zeggen dat ze last hebben van een midlifecrisis, terwijl ze eerder een mannelijke connotatie heeft.

"In onze mannelijk georiënteerde wereld is er weinig oog voor het feit dat de midlifecrisis eigenlijk een oervrouwelijke zoektocht is. Het is de weg naar binnen die zowel voor vrouwen als mannen cruciaal is om hun authentieke zelf te vinden en zichzelf te verwezenlijken. In een maatschappij die zo veel nadruk legt op de buitenkant en nog steeds moeite heeft met het vrouwelijke, blijft de essentie van de midlifecrisis te vaak onbegrepen en daardoor onbenut. Daar hebben zowel vrouwen als mannen last van."

Klopt het dat mensen op steeds jongere leeftijd een midlifecrisis krijgen?

"Als ik in mijn praktijk en rondom mij kijk, dan kan ik dat alleen maar bevestigen. Mensen die halverwege de dertig zijn, realiseren zich steeds vaker: 'Ik heb alles om gelukkig te zijn' en toch voelen ze een innerlijke leegte. Ze vragen zich af: 'Wat is er met mij aan de hand? Waar ben ik eigenlijk mee bezig?' Vaak zijn ze al jaren bezig om te voldoen aan verwachtingen van anderen, bijvoorbeeld ouders. Zelfs als ouders gestorven zijn, kunnen die verwachtingen nog erg dominant blijven."

Heeft het ook met ambitie te maken? Wie minder ambitieus is, hoeft minder te bewijzen. Ik zie bijvoorbeeld twee soorten vijftigplussers: zij die vinden dat ze goed gepresteerd hebben en wat gas terugnemen en zij die een 'nu of nooit'-gevoel ervaren en nieuwe dromen najagen.

"Hierbij moet ik denken aan het lied van Stef Bos *Het roer moet om*. De midlife fase stemt tot nadenken: er is een half leven voorbij en er is nog een half leven te gaan. In het midden van het leven is er het niet-geleefde leven dat vraagt om geleefd te worden. Het klopt dat mensen met minder ego minder te bewijzen hebben. Ze leven meer van binnenuit en varen op hun innerlijk kompas. Al kan

dat laatste ook maar schijn zijn. Het niet moeten bewijzen kan ook een jammerlijk wegcijferen zijn van de eigen ambities (niet ambitieus mogen zijn, de 'doe maar gewoon'-mantra).

Mensen raken opgebrand omdat ze dingen doen die eigenlijk niet bij hen passen

Waar de één moe is van zich te bewijzen of te presteren en toe is aan rust, heeft de ander zichzelf en zijn dromen te vaak weggelijfd. Het 'nu-of-nooit' gevoel zorgt er dan voor dat die roep van het hart zich niet langer laat wegdrücken. Er is geen tijd meer te verliezen."

Sommigen nemen dan radicale beslissingen. Ze blazen hun huwelijk op, nemen ontslag, gaan voor een nieuwe uitdaging. Is dat een goed idee?

"Vaak staan mensen al zo lang en zo intens onder druk dat radicale en soms impulsieve beslissingen onvermijdelijk lijken. Het is een antwoord op een diep ongenoegen. Die knopen doorhakken geeft dan eerst rust en zorgt (tijdelijk) voor een radicale ommekeer. Soms is dat heel goed en klopt het. Soms blijkt dat een overlevingsreactie die niet de beste oplossing is.

Het is belangrijk om te zorgen dat je voldoende inzicht hebt in jezelf, je situatie en je patronen vooraleer je radicaal van koers verandert. De midlifecrisis vraagt om een verschuiving. Maar wanneer mensen enkel een uiterlijke shift maken (relatiebreuk, ontslag, nieuwe uitdaging) zonder de noodzakelijke innerlijke shift, zullen ook schijnbaar radicale veranderingen niet zorgen voor duurzame vervulling."

Is dat waarom een nieuwe, jongere partner vaak niet het verhoopte geluk brengt?

"De praktijk duidt daar inderdaad op. Mensen met een midlifecrisis ervaren soms dat de levenspartner die ze kozen toen ze jong waren misschien niet zo goed meer past bij wie ze nu willen zijn. Dat is moeilijk, maar hoeft geen pijnlijke afloop te kennen. Als je samen als koppel het proces aangaat, kun je er heel mooi uitkomen. Ik nodig koppels uit om elkaar te 'bevrijden'. Minder van elkaar verwachten, elkaar vrijer laten, ruimte en lucht geven aan de dromen van de ander. Ook dat is een manier om je verantwoordelijkheid te nemen in een relatie.

Als je jezelf niet de ruimte gunt om je oude ik achter te laten en te overstijgen, raak je verbitterd

Dat lukt natuurlijk niet altijd. Een huwelijk kan ook heel destructief zijn. Mensen zeggen soms: 'Ja maar, ik kan het mijn kinderen niet aandoen om te scheiden.' Dan vraag ik: wat leer je je kinderen over (zelf)liefde als je in een relatie blijft waar je nog maar een schim bent van jezelf? Scheiden heeft consequenties, blijven ook."

Waarom zie je eigenlijk minder vrouwen die voor een jongere man gaan tijdens hun midlife?

"Mannen en vrouwen ervaren allebei midlife gevoelens, maar een vrouw keert zich eerder naar binnen en een man gaat eerder naar buiten. Dat is een natuurlijk gegeven. Vrouwen zoeken eerder andere vrouwen op, mannen hopen vaker om een nieuwe ik te vinden bij een minnares. Maar als ze niet het diepere groeiproces aangaan, is hun midlifecrisis een verloren kans."

Wat gebeurt er dan?

"Als je jezelf niet de ruimte gunt om je oude ik achter te laten en te overstijgen, raak je verbitterd. Je midlifecrisis omzetten in een vruchtbare midlifeshift is dé sleutel om goed oud te worden."

Je diepere verlangens niet meer verloochenen klinkt heel mooi, maar wat adviseer je aan een vader of moeder met drie opgroeiende kinderen die ineens zin krijgt om zijn leven om te gooien en surfinstructeur te worden op Mauritius?

"Dromen zijn metaforen die ik verder exploreer. Is surfinstructeur worden op Mauritius echt een oproep van het niet-geleefde leven? Of is het een metafoor voor bepaalde aspecten die je mist? Wat zijn opties en consequenties? We zoeken tot we ergens zijn waar het geluk veel groter is. Elke stap heeft uiteraard gevolgen."

Wat een fijne manier om een midlifecrisis te behandelen.

"Behandelen klinkt voor mij teveel als een remedie tegen een kwaal. Een dierbare vriendin omschreef mijn werk heel helder als *midwife for the midlife*. Dat vind ik een heel treffend beeld. Ik zie mezelf eerder als een vroedvrouw die je helpt te bevallen van je nieuwe zelf. In de praktijk betekent dat: ik ga samen met mensen op weg en sta stil bij wie ze zijn."

Net zoals de midlifecrisis ons als individu oproept om stil te staan bij wie we werkelijk zijn worden we collectief opgeroepen om als samenleving stil te staan bij ons voortbestaan als menselijke soort

Door je levensloop in kaart te brengen, hoe het leven je vormde, de zorg die je kreeg, de kwaliteiten die je ontwikkelde maar ook de stormen die je havenden of verhardden krijg je zicht op je levensverhaal. Dan kun je vooruit. Zoals Brené Brown zegt: *when you own your own story, you get to write the ending.*”

Wanneer is een midlifecrisis eigenlijk afgelopen? Als de angst weer is vergeten?

“In het begin van een midlifecrisis zie je mensen vast- en leeglopen. Hun oude wereld implodeert: ze verliezen houvast. Naar mijn aanvoelen is de midlifecrisis afgelopen wanneer mensen aangeven dat ze zichzelf hebben teruggevonden. Ze herademen, zijn geïnspireerd en stralen rust, lichtheid en voldoening uit. De onrust, de onmacht en de angst maakten plaats voor een vervullend leven vanuit zelfleiderschap.”

Je schreef me dat het ook op macroniveau speelt, dat we leven in ‘een wereld in midlifecrisis’.

“Net zoals de midlifecrisis ons als individu oproept om stil te staan bij wie we werkelijk zijn worden we collectief opgeroepen om als samenleving stil te staan bij ons voortbestaan als menselijke soort. Onze neoliberale samenleving heeft ons veel gebracht maar we hebben ons te lang eenzijdig ontwikkeld en dat heeft zijn prijs. We lopen collectief steeds meer tegen onze grenzen aan. De vele depressies en burn-outs zijn alleen maar een teken aan de wand. Blijven doorgaan tegen beter weten in wordt stilaan onmogelijk.

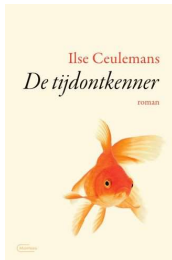
Hoe kunnen we collectief oude patronen doorbreken en de balans herstellen zodat we ons als mensheid duurzaam ontwikkelen en onze bevrijdende shift maken?

We zijn geen hulpeloze, kleine kinderen meer maar zelfbewuste volwassenen. Als ieder op zijn of haar juiste plek staat, kunnen we samen verschuiven: in de eerste plaats vanuit innerlijke afstemming, later vanuit verbinding met anderen.”

Meer lezen?

Binnenkijken in het hoofd van een man in volle midlifecrisis? Ilse Ceulemans heeft net een roman uit over een journalist die een midlifecrisis beleeft in al haar schakeringen. Het boek is te koop in elke boekhandel.

***De tijdontkenner*, Ilse Ceulemans, Uitgeverij Manteau, 22,90 euro.**



Weten hoe je met je midlifecrisis omgaat? Griet Geeraert schreef een non-fictieboek over midlife dat in september verschijnt.

***Eigenwijs door de midlifeshift*, Griet Geeraert, Witsand Uitgevers, 24,95 euro.**

