

TOOLBOX LEEFTIJD Expertise Centrum

Stap 1: Op weg naar een nieuwe fase



Baanverlies

Een baan verliezen is voor velen een bittere pil. Dat is het zeker na een jarenlange loopbaan. Net zoals bij ieder ingrijpend afscheid krijgt u te maken met een proces van rouwverwerking. Gevoelens van onmacht, woede en depressie zijn verschijnselen die daarbij horen. Deze zijn heel normaal en zelfs onvermijdelijk. In onze snelle samenleving volgen veranderingen en reorganisaties elkaar echter in hoog tempo op. Er is daarom vaak weinig oog voor de ingrijpende gevolgen van baanverlies.

Kop op en doorgaan is het motto. Je bent al gauw een zeurpiet als je je gevoelens en emoties toont. Het gevolg is dat men deze emoties uit schaamte of zelfbescherming inslikt. Daarmee wordt het rouwproces afgezwakt of zelfs ontkend, terwijl het onderkennen ervan juist de sleutel voor verwerking is. Als u het proces van rouwen doorlopen heeft komt er energie vrij om met een frisse blik op de toekomst nieuwe stappen te zetten.

Het artikel [Crisis en verandering in de levensloop](#) biedt inzicht in crisissituaties en de verschillende fasen van rouwverwerking.

Herintreden

Misschien heeft u geen baan verloren, maar bent u al langere tijd niet meer actief in het arbeidsproces. En zoekt u nu werk omdat de kinderen groter zijn en minder zorg nodig hebben. Of u bent door een scheiding genoodzaakt om weer aan de slag te gaan. Ook voor u kan aandacht voor het rouwproces belangrijk zijn en bevat deze gereedschapskist tal van waardevolle tips en instrumenten om met uw toekomst aan de slag te gaan.

De website www.fnvvrouwenbond.nl van het FNV bevat informatie over tal van zaken rond herintreden, loopbaan, werk en privé, kinderopvang, salaris en uitkering etc. Kom goed beslagen ten ijs met de tips en adviezen op deze site.

Het artikel [Levensfasen](#) belicht de invloed en betekenis van de verschillende levensfasen voor de leef- en werksituatie.

Ondernemen in de levensloop — Een route naar inspiratie en vernieuwing in het werkleven

Auteurs: Jos van der Brug en Kees Locher

CRISIS EN VERANDERING IN DE LEVENSLLOOP

In onze tijd worden mensen, veel meer dan in vorige generaties, geconfronteerd met veranderingen in hun omgeving. Niet alleen het aantal veranderingen is sterk toegenomen,

maar ook de snelheid waarmee zij zich voltrekken. Bovendien is de aard van het veranderingsproces zelf aan verandering onderhevig. Was het vroeger bijvoorbeeld bij een reorganisatie zo, dat begin- en eindsituatie relatief duidelijk waren, tegenwoordig zijn zowel het vertrekpunt als het verloop en einddoel, in nevelen gehuld. Veel organisaties zijn inmiddels met hun derde of vierde fusie bezig. De vorige fusie is nauwelijks verwerkt of de volgende staat alweer voor de deur. Deze turbulentie vinden we ook op andere levensgebieden, zowel in de microsfeer van het privé-leven als op macrosociaal gebied.

Innovatie en verandering zijn in onze tijd aan de orde van de dag en stellen hoge eisen aan degenen die sturend bij deze processen betrokken zijn. In deze technische, materiele wereld kunnen we veranderingen aanbrengen, zonder rekening te hoeven houden met een innerlijk leven van de dingen, eenvoudigweg omdat ze dat niet hebben. Maar als de veranderingen mensen betreffen in hun privé- of werkleven, kunnen ze daar heftig op reageren en alle vertrouwen in zichzelf en de omgeving verliezen.

Daarom is het van belang onderscheid te maken tussen uiterlijke veranderingen en het innerlijk proces dat mensen daardoor doormaken. Een overplaatsing naar een andere functie in de organisatie kan bijvoorbeeld in enkele dagen zijn beslag krijgen, terwijl het innerlijk proces van de persoon in kwestie misschien wel enkele maanden duurt. Dit innerlijk proces duiden we hier aan met het woord **transitie**, dat **overgang** betekent. Een transitie is dus een overgangsproces dat mensen innerlijk doormaken bij ingrijpende veranderingen in hun leven.

Veranderingen die tot transitie leiden, komen niet alleen van buitenaf, maar ook uit onze eigen binnenwereld. De puberteit bijvoorbeeld of de zogenaamde mid-lifecrisis is zo'n transitie. Maar er zijn nog veel meer momenten in de levensloop waarop we afscheid moeten nemen van oude ideeën, houdingen of gedrag en ons moeten verbinden met nieuwe opgaven.

Hoewel transities soms bijna geruisloos kunnen verlopen, hebben ze dikwijls het karakter van een crisis, die met heftige gevoelens en emoties gepaard gaat en ons tijdelijk kan verlammen. Dit hoeft niet altijd voor de buitenwereld zichtbaar te zijn, want we proberen het veelal voor anderen (en voor onszelf) te verbergen. Vooral in de buitenwereld schamen velen zich voor deze gevoelens. Zij zijn – soms terecht – bang voor een zeurpiet te worden aangezien of, nog erger, het stempel 'kneus' te krijgen opgedrukt. Inzicht in transitie- en crisissituaties kan helpen eigen gevoelens en emoties te herkennen en te begrijpen en er daardoor bewuster mee om te gaan.

Het transitieproces nader beschouwd

In oude culturen en in de cultuur van sommige derde wereldlanden, werd en wordt aan de overgang van de ene periode naar de andere vorm gegeven door rituele handelingen of ceremonies. Zo werd bijvoorbeeld het voorbije seizoen, als de oogst was binnengehaald, feestelijk afgesloten. Ook als een jaar was afgelopen gebeurde dat en bij het einde van de regeringsperiode van een vorst.

Zeer bekend zijn de initiatieriten van jongens en meisjes op de grens van de volwassenheid. Zij werden onttrokken aan het gezin, de familie en de gemeenschap waartoe zij tot dan toe behoorden, en moesten een lange periode van afzondering doormaken op een eenzame plek in het oerwoud of de woestijn. Daar moest de jonge mens, soms maandenlang, allerlei ontberingen en gevaren doorstaan. Als hij die overleefde, werd hij opnieuw in de gemeenschap opgenomen, maar nu in een andere rol.

Al deze rituen kennen drie stadia te weten: afzondering (separation), overgang (transition) en reïntegratie (reincorporation). De afzondering was een symbolische doodservaring. De overgang vormde een soort neutrale zone, waar in volstrekte eenzaamheid de oude levensstijl werd afgelegd en een nieuwe innerlijke houding moest worden gevonden. Bij de reïntegratie had de terugkeer in de gemeenschap plaats en werden de vaardigheden en gebruiken geleerd die bij de nieuwe sociale positie hoorden.

In onze cultuur zijn dergelijke rituelen verloren gegaan, op enkele schamele resten na, waarvan velen de oorspronkelijke betekenis niet meer begrijpen. Wat wij uit deze oude culturen kunnen leren, is het besef dat het oude eerst moet worden losgelaten, voordat het nieuwe kan beginnen en dat tussen het einde (afscheid) en het nieuwe begin een tussenperiode ligt van chaos, een soort psychologisch niemandsland, waarin de mens sterk met zichzelf geconfronteerd wordt en waarin een nieuwe grondhouding wordt geboren.

In het leven van de moderne westerse mens volgen de veranderingen elkaar in een snel tempo op. Aan de verzorging van het overgangsproces wordt minimale aandacht besteed, noch door onszelf, noch bijvoorbeeld door de arbeidsorganisatie. Wat in de oude culturen met deze rituen tot

uitdrukking wordt gebracht, is zo wezenlijk voor de mens dat het niet straffeloos kan worden veronachtzaamd. De gevolgen van deze miskennis zijn in onze tijd dan ook gigantisch groot en openbaren zich in ongemotiveerdheid, stress, ziekte en arbeidsongeschiktheid. In de hiernavolgende beschrijving van het transitieproces zijn verschillende inzichten gecombineerd. Ontdekt werd dat mensen dezelfde soort processen doormaken bij verschillende soorten verliessituaties: bij ongeneeslijke ziekte, echtscheiding, baanverlies, pensionering, enzovoort. Deze processen treden ook op in situaties die ogenschijnlijk helemaal geen verliessituaties zijn, zoals: zwangerschap, verhuizing en zelfs promotie. Bij nader inzien blijken ook deze situaties echter elementen van verlies te bevatten: afscheid van het onbezorgde leven, van het oude huis en de woonomgeving, van de oude vertrouwde groep.

Inzicht in het transitieproces begint bij het herkennen van dit element van verlies. Soms kan daar een 'winst' tegenover staan die het verlies compenseert. Met name in het geval wanneer iemand de verandering zelf heeft gewild. Toch ga je, als je al in de nieuwe situatie bent beland, het verlies voelen, maar dan vind je het meestal onterecht om erover te klagen. Wat je wilde, helpt je er doorheen te komen. Als de verandering echter wordt opgelegd of je simpelweg overkomt, kan de verlieservaring zeer hevig zijn en moeilijker te verwerken.

Een zelfde verlieskarakter hebben dikwijls veranderingen die het gevolg zijn van het ouder worden. De puber kan het verlies van zijn kind-zijn ervaren, de dertiger het verlies van zijn jeugd. Je kunt op bepaalde momenten in je leven het verlies van vitaliteit beleven, maar ook het verlies van onschuld, van vertrouwen, enz.

1. Transitie beginnen met een einde

De transitie begint met het afscheid nemen van de oude vertrouwde situatie. Met die oude situatie zijn we vaak zonder het te beseffen sterk verbonden. We ervaren het als een schok als daar dan plotseling een eind aan komt. Die schok is des te heviger naarmate de oude situatie meer identiteitbepalend is, bijvoorbeeld wanneer iemand, voor wie werk alles is, te horen krijgt dat hij/zij ontslagen wordt. 'Het was alsof de grond onder mijn voeten verdween.' 'Mijn hele wereld stortte in.' 'Het was alsof ik doodging, koud werd en verstijfde.' 'Mijn bloed hield op te stromen.' Het tragische van dit stadium van de transitie - en ook van het volgende - is dat allerlei goede raad en mogelijke oplossingen in de wind worden geslagen. Enerzijds roept de betrokkene erom: 'Nou, zeg dan eens, wat moet ik nu?' Maar anderzijds wordt ieder antwoord afgewimpeld. Omstanders krijgen daar snel genoeg van en keren zich van betrokkene af, die zich dan helemaal in de steek gelaten voelt.

Mensen die zelf het initiatief hebben genomen tot een verandering, zoals een echtscheiding of wisseling van baan, zullen in deze fase van de transitie een meer naar binnen gekeerde reactie hebben, in de vorm van twijfel of je er wel goed aan hebt gedaan, van zelfverwijt en zelfbeschuldiging. 'Waar ben ik in vredesnaam aan begonnen?' 'Wat doe ik mezelf en anderen hiermee aan?' enzovoort. Soms hebben mensen dan de neiging om anderen te vertellen hoe goed het eigenlijk in de oude situatie was. Sommige mensen in de nieuwe baan blijven maandenlang zeggen: 'Weet je hoe ze dat bij ons deden...?'

Aan het einde van dit eerste stadium van de transitie merk je dan ook dat kwaadheid en agressie niet helpen. De boze woorden zijn nu al tientallen keren uitgesproken en innerlijk al honderden keren herhaald. Het schuldgevoel en zelfverwijt is innerlijk omgedraaid en omgedraaid, maar het blijft liggen als een steen op je maag. De anderen om je heen zijn doof geworden voor de verwijten, de klaagzangen. Je hebt het gevoel alleen te staan en bent beland op het diepste punt van de transitie. Letterlijk in de put.

2. De doorgangsfase - een crisisbeleven

Evenals in oudere culturen, kan ook in onze tijd de middenfase van een transitie worden gezien als een periode van zelfconfrontatie en bezinning, waaruit je als een ander mens te voorschijn kunt komen. Dat gaat niet vanzelf. Het loslaten van wat in het verleden verworven werd, om daardoor kiemen voor de toekomst een kans te geven, is dikwijls een zware beproeving.

Je gaat je nu pas beseffen dat de oude situatie voorgoed voorbij is, dat het nooit meer zal worden als vroeger, maar tegelijkertijd heb je absoluut geen zicht op de toekomst. Je gedrag in deze fase is lusteloos, onverschillig en apathisch. De dagelijkse plichten in werk en/of gezin vormen een zware last, waar je erg tegenop kunt zien. Innerlijk ben je onzeker en depressief. Perioden van hoop en wanhoop wisselen elkaar af. Ook de eenzaamheid kan verstikkend zijn. Je hebt het gevoel dat de omgeving geen of onvoldoende oog heeft voor je innerlijke nood en je bent geneigd je af te sluiten van de anderen, met als gevolg een steeds groter isolement.

Deze middenfase van een transitie kan het karakter krijgen van een levenscrisis. Kenmerkend

daarvoor is dat het instrumentarium waarmee je totnogtoe je leven hebt gestuurd, ontoereikend is om de situatie waarin je nu terechtgekomen bent het hoofd te bieden. Inderdaad blijkt het vertrouwde arsenaal niet meer te helpen, alle bestaande mogelijkheden om het probleem aan te pakken lijken uitgeput:

- de raadgevingen van anderen zijn goed bedoeld, maar helpen je niet verder;

- je kwaad maken en anderen confronteren: het lucht misschien op, maar lijkt verder ook zinloos;

- de zaken nog eens op een rijtje zetten, analyseren en alternatieven genereren: het maakt je alleen nog moedelozer.

Wat moet je doen? Je voelt je machteloos en tegelijkertijd neemt de probleemsituatie je helemaal in beslag. Ze is geen moment uit je bewustzijn.

De eerste tekenen van een keerpunt zijn gevoelens van: 'zo kan het toch niet langer'; 'alles is beter dan in deze situatie te blijven hangen'; 'Ik moet alle hoop, dat er een oplossing van buiten komt maar vergeten en zelf aan de slag gaan' of 'ik moet maar breken met allerlei voorstellen, normen, wensen en verwachtingen uit het verleden en nieuwe, onbekende paden gaan betreden'.

Je moet nu zelf actief worden, door de verantwoordelijkheid voor je leven werkelijk op je te nemen; door op eigen kracht vanaf het nulpunt waar je nu bent, op weg te gaan.

Dikwijls is het nog niet duidelijk waar de weg naar toe gaat. Ook dat zul je moeten leren: stappen te zetten zonder dat je vooraf precies weet waartoe die zullen leiden.

Het is een onderzoeks- en leerproces. Op het zetten van een bewuste stap zal de werkelijkheid altijd antwoord geven, en dit antwoord kan weer aanleiding zijn tot een volgende stap. Zo zal de weg langzamerhand zichtbaar worden. Vaak zul je pas achteraf kunnen beoordelen of je juist gehandeld hebt.

In het begin is de kracht van het eigen 'ik' nog zwak, maar door deze processen zal het steeds krachtiger worden, zodat je er ook steeds meer op leert vertrouwen.

Transities zullen deel blijven uitmaken van ons proces - tot en met onze laatste transitie, wanneer we sterven. Maar omdat het 'ik' door het transitieproces wordt uitgedaagd, zal het, als het die uitdaging aanneemt, steeds meer worden versterkt en daardoor bewuster en vruchtbaarder kunnen omgaan met volgende transities.

Niet alle transities worden op een vruchtbare manier doorgemaakt en afgesloten. Je kunt in deze of in de voorgaande fase blijven hangen, doordat je de kracht mist om vanuit het 'ik' de verantwoordelijkheid op je te nemen en stappen te zetten. Het gevolg kan zijn dat je uitgeblust en verbitterd raakt. Je ziet de zin van het leven niet meer en je interesses verflauwen. Je verlangt van de buitenwereld (gezinsleden, collega's, je baas, de tv, enzovoort) dat die het je naar de zin maakt. De onvrede die ontstaat als het niet lukt, wordt dan stelselmatig verweten aan de omgeving, en volgende transities zullen dit alles nog versterken.

Kennis van het transitieproces en er over praten met anderen kan helpen deze negatieve effecten te voorkomen.

3. De fase van het nieuwe begin

Wanneer de kiemen die in de vorige fase zijn ontstaan ('alles is beter dan dit, ik moet nu zelf iets ondernemen') krachtiger worden en meer tot het bewustzijn gaan spreken, zullen mensen eerste stappen gaan zetten. Er wordt een klein experimentje opgezet, waarvan de uitslag nu eens positief, dan weer negatief is. Het is daarbij van belang dat je je door negatieve ervaringen niet laat ontmoedigen, maar deze integendeel weet om te zetten in positieve leerresultaten. Bij een onderzoek heeft een negatief resultaat ook betekenis. Het is dus zaak dat je experimenten leert evalueren.

Dat wil zeggen dat je je afvraagt:

- Wat wilde ik?

- Wat heb ik gedaan? Hoe heb ik in de concrete situatie gehandeld?

- Wat is het effect? Welke effecten heb ik waargenomen in de omgeving en in mijzelf? Welke lering trek ik hieruit?

- Wat betekent dit concreet voor de volgende stap?

In deze experimenteerfase zullen ook weer contacten met andere mensen worden gelegd, die echter een heel ander karakter dragen dan in de voorafgaande fasen. Het verschil kan wellicht het beste als volgt worden getypeerd. In fase 1 en 2

doe je meestal een beroep op anderen om actief te worden ten behoeve van jou. Je stelt je afhankelijk op en verwacht eigenlijk dat de ander zich jou probleem aantrekt (voor alle duidelijkheid: daar is natuurlijk niets verkeerd aan; soms zal dat resultaat opleveren, maar heel vaak ook niet. Dit laatste is een van de oorzaken van een crisis). In fase 3 is je grondhouding die van zelf ondernemen en actief zijn. Je legt het probleem niet meer bij de ander neer, maar gebruikt deze als informant of helper, zonder je afhankelijk te maken.

Na de experimenteerfase valt meestal pas het innerlijk besluit om je echt met een nieuwe situatie te verbinden, hoewel je uiterlijk misschien al langer in die nieuwe situatie verkeert, zoals bij een overplaatsing in een andere functie of bij het alleen wonen na een scheiding. Je opnieuw verbinden is de eigenlijke opgave in de derde fase. Zo'n nieuwe verbinding zul je echter alleen kunnen aangaan als je de voorafgaande fasen van de transitie op een goede wijze hebt doorlopen.

Deze reacties komen vooral bij een verandering van buitenaf: de mededeling van een arts, de aankondiging van een scheiding, het bekendmaken van een bedrijfssluiting, enz. Ook een verandering van binnenuit, ten gevolge van een eigen ontwikkelingsproces, kan dit schokeffect hebben ('Ineens realiseerde ik mij: zo kan het niet langer, hier moet een einde aan komen, dit is definitief; en tegelijkertijd werd ik overmand door een geweldig verdriet'), maar meestal beginnen deze transities geleidelijker, met een vaag gevoel van onrust of onvrede.

Mensen reageren heel verschillend op ingrijpende veranderingen van buitenaf.

Sommigen worden ontzettend boos. Anderen zijn als het ware verlamd en zwijgen, weer anderen zoeken koortsachtig naar oplossingen voor de nieuwe situatie. De schok is meestal emotioneel overweldigend. Uiterlijke kalmte en redelijkheid zijn dikwijls slechts schijn. Ze verbergen de pijn die het afscheid met zich meebrengt.

Na de eerste confrontatie leeft bij veel mensen de stemming weer enigszins op, doordat zij geneigd zijn de consequenties van de verandering voor zichzelf en tegenover anderen te bagatelliseren ('minimizing the impact'). Dit komt voort uit het aversieve karakter van het transitieproces. De meeste mensen hebben een sterke aversie ten opzichte van negatieve gevoelens en zijn geneigd tegen zichzelf en anderen te zeggen: 'Ik ben oké, hoor, het doet me niets.' 'We slaan ons er wel doorheen.' 'Het leven gaat door, je moet niet denken dat ik er echt mee zit'. Mensen maken zichzelf wijs dat het zo'n vaart niet zal lopen, dat het wel over zal waaien. Er worden ook selectieve informatiebronnen geraadpleegd: Piet heeft de directeur horen zeggen dat deze afdeling zal blijven doordraaien'. De aversie neemt onzekerheid, angst, schaamte, enzovoort natuurlijk niet weg. Maar omdat het gevoel wordt onderdrukt komt het op andere dikwijls zeer ongelegen momenten onverwacht te voorschijn: een heftige emotionele uitbarsting, die op dat moment, in die situatie volkomen misplaatst is, en door de omgeving ook niet begrepen wordt.

Ook bij transities als gevolg van innerlijke ontwikkelingen houden mensen zich dikwijls voor dat het wel weer zal overwaaien, dat het een tijdelijke zaak is. Zoals een vrouw over haar huwelijk: 'We botsen bijna dagelijks met elkaar en de sfeer lijkt verziekt door de irritaties. Maar ik weet, de basis is goed. Het zal de drukte van de laatste weken zijn die ons parten speelt. Over een paar weken is het wel weer als vanouds'.

Na verloop van tijd blijkt de hoop meestal vals en dringt de werkelijkheid zich opnieuw in al zijn hardheid op. Bij veel mensen komen dan woede en wantrouwen naar boven, gericht tegen degenen die in hun ogen de schuld dragen van hun ellende: de artsen, die het veel eerder hadden moeten zien aankomen; de afdeling personeelszaken, die je als een nummer heeft behandeld; de organisatie waar je je kapot voor hebt gewerkt en waarvoor je nu stank voor dank krijgt; de echtgenoot voor wie je al in je d k laar hebt gestaan en die jou nu inruilt alsof je een gebruiksvoorwerp bent. Ook bij innerlijke ontwikkelingsprocessen wordt de oorzaak of schuld van de onvrede in dit stadium dikwijls bij de buitenwereld gelegd: onvoldoende begrip, blokken aan het been, geen ruimte, geen weerwoord, afwezigheid van beleid, onduidelijke taaken functieomschrijvingen, enzovoort.

De gesprekken die hiervan het gevolg zijn, munten in negen van de tien gevallen uit in onvruchtbaarheid. De aangevallene heeft de vanzelfsprekende neiging om zich te verdedigen. Door die, meestal rationele, verdediging voelt de ander zich nog minder

begrepen en wordt hij gesterkt in zijn beleving dat hij de dupe is en miskend wordt. Anders ben je innerlijk niet vrij om de nieuwe verbintenis aan te gaan. Het mislukken van mensen in een nieuwe baan, een nieuwe functie of een nieuwe relatie is vaak mede het gevolg van 'unfinished business' uit vorige situaties.

Daarnaast kunnen er uiteraard ook objectieve factoren in de nieuwe situatie zijn die de innerlijke verbinding bemoeilijken. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn bij een fusie, wanneer je ineens met een heel andere cultuur (zoals de stijl van leidinggeven) te maken krijgt.

De nieuwe verbinding wordt in het uiterlijk gedrag zichtbaar door inzet, door motivatie, door belangstelling voor mensen en dingen uit de omgeving. Fysiek gaan mensen er dikwijls beter uitzien, zij hebben weer zin en plezier in het leven.

Uiteindelijk vindt dan de intergratie plaats van het nieuwe in de totale persoonlijkheid. Verworvenheden, ervaringen en vermogens uit het verleden blijken, weliswaar in een ander licht, toch heel waardevol te zijn, en anderen maken daar dan ook graag gebruik van. Er is een nieuw gevoel van identiteit ontstaan. Veel mensen die in deze fase verkeren, kunnen nu opgelucht ademen en achteraf zelfs dankbaar zijn dat ze deze transitie hebben doorgemaakt. Ze voelen dat ze er een meer volwassen mens door zijn geworden.

Uit: "Ondernemen in de levensloop"

Ondernemen in de levensloop - Een route naar inspiratie en vernieuwing in het werkleven

Auteurs: Jos van der Brug & Kees Locher

LEVENSFASEN

Met welke factoren behalve opvoeding, vorming en lichamelijke vitaliteit heeft het individu gedurende het leven te maken? Ieder mens is een tijdlang kind, tiener, twintiger, dertiger, enz. Wat zijn de karakteristieke kenmerken van die fasen en wat betekent dat voor de leef- en werksituatie?

DE TWINTIGER

De twintiger stapt het volle leven binnen, vaak met een verwachtingsvolle stemming. Het leven ligt nog voor hem, het is spannend en avontuurlijk en hij staat er open voor. Zelfkennis heeft hij nog weinig. En daarom gaat het nu vooral in deze periode: zelfkennis opdoen, je eigen grenzen en mogelijkheden verkennen, ontdekken wat bij je hoort en wat niet. Door dit te doen bouwt de jonge mens een innerlijke zekerheid op, die in tegenstelling staat tot uiterlijke zekerheden als een gegarandeerd inkomen, sociale zekerheid, enz.

Als oudere kun je soms met verbazing kijken naar wat ze aandurven, maar als je terugkijkt op je eigen leven, zie je dat je zelf ook dit soort 'roekeloze' avonturen bent aangegaan zonder je van het gevaar bewust te zijn.

Bij dit alles wordt de jonge mens overwegend gestuurd door zijn nog onbewuste wil. 'Je gaat waarheen je benen je brengen'. Er is nog geen vast uitgestippelde koers. 'Ik zie wel' is zijn favoriete uitdrukking. Hij wordt snel enthousiast voor bepaalde nieuwe denkbeelden. Het op ervaring gebaseerde oordeelsvermogen is nog flinterdun. Daarom is deze leeftijdsgroep, evenals die van tieners, een gemakkelijke prooi voor dictatoriale regimes, terroristische groepen, sekten en dergelijke.

Het werk geeft de twintiger de mogelijkheid om zichzelf te testen, zoals ook verenigingen, clubs, vrienden en reizen dat doen. Het heeft dikwijls nog een voorlopig karakter. De jonge mens wil nog geen vaste verbinding. Indien mogelijk zoekt hij verandering, vooral niet te lang hetzelfde. Uitzendbureaus bieden hem hiertoe een ideale mogelijkheid. Bovendien wil hij op korte termijn resultaten zien van zijn werk. Hij is nog niet in staat iets te beginnen, waarvan pas over een à twee jaar het product zichtbaar wordt. Dan loopt de motivatie terug. Hij heeft nog een sterke behoefte aan positieve contacten met anderen in het werk, mensen die hem zien zitten. Hij is nog geen solist. De anderen moeten duidelijk maken wie hij is.

DE DERTIGER

Op de leeftijd van eind twintig, begin dertig komen de meeste mensen tot hun eerste levensevaluatie. Een lange studie kan dat moment wat uitstellen, maar de jonge mens

kent nu ongeveer zijn grenzen en mogelijkheden en wil die gaan benutten. Guardini noemt deze overgang de 'crisis der ervaring'. Het beweeglijke van de twintiger verdwijnt, maar de vitaliteit en snelheid blijven. Naast de wil gaat nu ook het verstand een sturende rol spelen in het leven. Het denken wordt zakelijk en nuchter. De dertiger denkt het leven rationeel te kunnen beheersen, hij pakt de dingen planmatig aan, of dit nu thuis, in de hobbysfeer of op het werk is. Er wordt veel aangepakt en goed in elkaar passend georganiseerd. Daarover is hij voortdurend in gesprekken met anderen bezig. Er komt een element van serieusheid in zijn leven: 'Ik ben al dertig, mijn jeugd zit erop, de ernst des levens is begonnen.' En halverwege de dertig kan het besef komen dat het leven eindig is. Dit besef gaat nog niet diep, het is meer iets wat af en toe even oplicht. Verder gaat de dertiger zich sterker binden aan werk, de partner, de woonplaats en verenigingen of andere maatschappelijke verantwoordelijkheden. Na de verkenningsfase van de twintiger, die in de breedte ging, zoekt hij nu naar verdieping en specialisatie. Menig mens is in de dertig ook in de meest materialistische fase van zijn leven. Luister maar eens waarover ze praten op recepties: huizen, auto's, boten, hypotheek, enzovoort.

Voor velen wordt het werk nu de plek om zich te ontwikkelen, zowel in uiterlijke zin (carrière maken) als in innerlijke zin (je als mens ontplooien). Het doet denken aan de uitspraak van 'Loesje': Hebt u ook al fulltime werk en een parttime relatie? Je werk is je leven. De dertiger is in staat een breed beeld te overzien en een verantwoordelijkheid te dragen die verder reikt dan alleen uitvoering van het eigen werk. Hij denkt nu ook in langere termijnen. Hij kan veel tegelijk aan en wordt graag aangesproken op zijn verstandelijke capaciteiten: doel stellen, plannen, organiseren, systemen opzetten, prioriteiten afwegen, enzovoort. De mens rond vijfendertig is de ideale medewerker voor veel organisaties, althans in onze huidige cultuur: krachtig, helder, zakelijk en vitaal. Dit kan hem zo naar buiten trekken -'zichtbaar' worden, 'scoren' - dat hij voorbijgaat aan eigen innerlijke ontwikkelingsbehoeften. Daarmee in verbinding te blijven is een hele opgave.

DE VEERTIGER

Rond het veertigste levensjaar gaan veel mensen zichzelf existentiële vragen stellen. Het begint vaak met vage gevoelens van onrust en ontevredenheid en soms met een voor de persoon zelf volslagen raadselachtig gevoel van onzekerheid. Het is alsof alles wat hij tot nu toe in het leven de moeite waard vond, zijn glans verliest. Daar komt nog bij dat hij zich met schrik realiseert dat de helft van zijn leven erop zit. Terugkijkend op het tot nu toe geleefde leven rijst de vraag of dat nu 'alles' is wat het leven te bieden heeft. Het oude waardensysteem blijkt niet meer volledig te voldoen. Sommigen hebben het gevoel dat ze heel snel een aantal zaken in de buitenwereld moeten veranderen om de boot niet te missen. Zij veranderen van baan, breken hun huwelijk of relatie af en willen een nieuwe start maken. Meestal is dat een illusie: ook in de nieuwe relatie en nieuwe baan kom je jezelf weer tegen. Wat gevraagd wordt is veeleer een innerlijke heroriëntatie. Eerder 'de dingen anders doen' dan andere dingen doen. De belangrijkste opgave voor de veertiger is het afscheid nemen van zijn expansieve fase van twintig tot veertig, waarin hij voor de opgave stond om zijn plaats te vinden in de wereld. Al het streven was daarop gericht. Rond de veertig is die plaats gevonden en rijst de vraag: 'Wat nu?' Is wat er nu nog komt in het leven alleen maar herhaling? Misschien nog een à twee promoties, maar wat dan? In plaats van het streven naar verdergaande macht, gelding en erkenning — met andere woorden: egocentriciteit — is de nieuwe innerlijke opgave het ontwikkelen van terughouding, om anderen ruimte te geven en er te zijn op het moment dat die anderen, vaak jongeren, dat nodig hebben. Natuurlijk zal de expansieve toer de eerste jaren nog wel volgehouden kunnen worden, maar naarmate de vijftig nadert zal dit krampachtiger worden en bij de buitenwereld spot, medelijden of irritatie oproepen.

Deze levensfase, waarin het oude niet meer voldoet en het nieuwe nog niet gevonden is, wordt vaak als een belangrijke overgangsfase gezien, die in hevigheid te vergelijken is met de pubertijd. Echter vaak met nog meer pijn, omdat je nu niet meer een opgaande lijn voor je ziet, maar een neergaande. Depressies en innerlijke strijd tekenen het leven van de veertiger. Dikwijls zal hij ook onrustig zoeken naar mogelijkheden om deze levensproblematiek te ontvluchten, met behulp van drank, tv, erotische avontuurtjes en andere sensaties. Het vraagt moed om deze problemen onder ogen te

zien en op zoek te gaan naar geestelijke waarden die het leven opnieuw zin en betekenis geven, want daar liggen de mogelijkheden. Nu de lichamelijke vitale strevingen als gevolg van het ouder worden afnemen, ontstaat er ruimte voor geestelijk-ideële strevingen. Welke dat zijn kan een ander je niet vertellen. Daarvoor ben je op jezelf aangewezen. Het vraagt meestal een stevige confrontatie met jezelf, die het karakter van een crisis hebben. Maar de kracht die van nieuw gevonden ideële strevingen uitgaat, kan ertoe leiden dat de veertiger tegen zijn vijftigste een nieuw evenwicht, een nieuwe innerlijke zekerheid vindt, waardoor zijn leven een nieuwe impuls krijgt. Evenals ieder mens in zijn jeugd jaren op een individuele manier een puber te fase doormaakt, zo maakt ieder mens rond zijn veertigste ook een overgangsfase door: de zogenaamde 'mid-lifecrisis'. Naarmate hij de vijftig nadert, wordt alles minder stormachtig. Het kan zijn dat hij een nieuwe zienswijze of oriëntatie op zijn leven gevonden heeft en daarvoor werkt. Door deze nieuwe zingeving en de daarbij passende grondhouding kan hij opnieuw ongelooflijk waardevol zijn voor de organisatie, cq. maatschappij.

DE VIJFTIGER

Veel in de wijze waarop iemand als vijftiger leeft en werkt hangt af van de manier waarop hij de voorgaande overgangsfase heeft doorgemaakt.

Is de nieuwe levensoriëntatie niet gevonden omdat hij gevlucht is voor de problemen of de expansieve fase heeft voortgezet, dan zal hij als vijftiger veelal tot een steeds grotere bekrompenheid vervallen. Met name de jongeren, en vooral de dertigers, vormen dan zowel in het werk als in het privé-leven een bron van irritatie. De vijftiger wil de baas blijven over jongere collega's in het werk of over de kinderen thuis. Hij kan niet luisteren naar hun soms wat wilde ideeën en reageert daarop met een negatieve houding (kleinere, minachting, enzovoort). Tegelijk idealiseert hij het eigen verleden. Daardoor kan hij een sfeer om zich heen scheppen die verziekend werkt. De negativiteit die hij uitstraalt, wordt dan door de omgeving vaak teruggespiegeld, zodat de vijftiger in een soort vicieuze cirkel terechtkomt waar lastig uit te ontsnappen is. De neiging is vaak groot een zondebok te zoeken waarop hij zijn ellende, het mislukken van zijn leven kan toeschrijven.

Heeft de vijftiger wel een nieuwe zingeving gevonden voor het leven, dan kan deze periode een bron van grote innerlijke rust en creativiteit zijn. Juist omdat het egogevoel, het egocentrisme bij de vijftiger wat minder op de voorgrond treedt, ontstaat er ruimte voor echte interesse in mens en maatschappij. Voorheen waren zijn hobby's vaak ook een middel om zichzelf te bewijzen, nu zijn het wegen om zich echt aan dit gebied te wijden (muziek, kunst, cultuur, geschiedenis, enzovoort). Voor de dikwijls al wat oudere kinderen en hun vrienden kunnen vijftigers echte vertrouwenspersonen worden, mede omdat zij de jongeren kunnen vrijlaten en hun leven niet bedisselen. Het huis kan een plek worden waar ruimte is voor jonge mensen, die zich daar thuis voelen en waar vijftigers voor hen beschikbaar zijn zonder zich op te dringen.

Moeilijk te accepteren voor veel vijftigers is niettemin de lichamelijke achteruitgang, met name in onze cultuur, waarin het lichaam zo'n belangrijke rol speelt. Werd de crisis van de veertiger al versterkt door lichamelijke verouderingsverschijnselen als haaruitval, grijs worden of een buikje krijgen, rond de vijftig komen daar dikwijls echte kwaaltjes en klachten bij. Het zich in een neergaande lijn bevindende lichaam eist steeds meer aandacht op, al zijn ook hier weer de verschillen groot. Degene die niet geïnspireerd wordt door geestelijke idealen loopt het gevaar mentaal met het lichaam in dalende lijn te geraken. Daartegenover kan de mens zich met 'geestkracht' jong houden. Sommige mensen kunnen er begin vijftig jonger uitzien dan met veertig. Het is de opgave geestelijk vrijer van je lichaam te worden.