

Hé b je een lieve man die je helpt met het uitruimen van de afwasmachine, wil je opeens bij hem weg. Steeds meer vrouwen van rond de veertig worden getroffen door een midlifecrisis: “De barometer voor mijn verjaardag gaf de doorslag.”

Bij het woord midlifecrisis verschijnt onmiddellijk voormalig buurman E. op het netvlies. De veertigplusser pakte op een dag zijn biezen en begon doodleuk aan een nieuw leven. Vrouw en twee prepubers verbijsterd achterlatend. “Ik heb de schepen achter me verbrand”, zei hij later en keek erbij alsof hij daarmee alles uitputtend had verklaard. E. wilde een ander leven, groots en meeslepend. Geen idee of hij daarin geslaagd is. Wel is ondertussen zijn derde kind geboren en maakt hij als prille vijftiger ongetwijfeld weer vele doorwaakte nachten mee.

Lange tijd leek de midlifecrisis iets wat vooral mannen trof. Maar wie een beetje om zich heen kijkt, ziet dat vrouwen er net zo min aan ontkomen. Vooral vrouwen van begin veertig lijken de vraag ‘Is this all there is?’ met ‘Ik hoop het niet’ te beantwoorden. Met het voorbeeld van het traditionele gezin waarin ze zelf zijn opgegroeid in het achterhoofd, hebben ze een gezin gesticht met de man die op dat moment een logische keuze leek. **Inmiddels zijn de kinderen een jaar of tien en vragen minder zorg. Voorbij is de drukte van de baby- en kleutertijd. Het huis is ingericht, op de parttime baan is niets aan te merken. Opeens is er ruimte voor evaluatie en introspectie. Is dit de man met wie ik de rest van mijn leven wil doorbrengen? Ga ik oud worden in deze Vinex-woning? Kom ik seksueel en emotioneel wel aan mijn trekken?**

Neem Ellis. Ze is 43, moeder van twee zoons van elf en negen en woont in Hoofddorp: “Met mijn leven was op zich niets mis. Mijn man sloeg me niet, hij hielp me met de kinderen, ruimde braaf de afwasmachine uit en in de vakantie gingen we stevast naar het huisje aan zee waar onze zoons het zo lekker hadden. Tot ik op een dag in de spiegel keek en een saaie, deugdzaame huisvrouw me aankeek. In geen maanden naar de kapper geweest, maat 42 en kleren van de WE. Die ochtend hadden mijn man en ik nog sex gehad, maar het had geen enkele herinnering bij me achtergelaten. Ik dacht aan het discomeisje dat ik ooit was geweest. De zorgeloze bruid die vol verwachting naar die leuke man naast haar keek. God, wat had ik opeens een hekel aan de vrouw die ik was geworden. Toen ging de telefoon.

Ik zag mijn Robert opeens zoals hij was: een lieve vader, maar zo voorspelbaar. En zuinig. En saai

Mijn acht jaar oudere zus die klaagde over de overgang. Inclusief opvliegers en droge vagina. Vanaf dat moment is het razendsnel gegaan. Ik heb diezelfde dag mijn haar laten verven en knippen bij de duurste kapper van Haarlem. Honderddertig euro. Daarna ben ik naar de boetiek gegaan waar ik altijd gedachteloos langs was gelopen en heb ik een loeidure outfit aangeschaft. Ik heb mijn fietsjack aan de zwerver gegeven die buiten op de stoep zat. En tegen mijn man, die 's avonds niet eens opmerkte hoe goed ik eruitzag, heb ik gezegd dat ik baalde van ons huwelijk. Van de voorspelbaarheid, het gebrek aan lekkere sex, de uitgeknipte bonnen van de Etos en de barometer die hij me godbetert voor mijn verjaardag had gegeven.

Inmiddels woont Ellis in een ander huis. Nog steeds in Hoofddorp, met om de week haar kinderen, maar zonder man. Ze is zes kilo afgevallen, gaat naar strandfeesten in Bloemendaal, heeft Pilates-les, af en toe een minnaar en maling aan de opgetrokken wenkbrauwen van haar ex-schoonfamilie en vroegere burens. "Alleen mijn zus begrijpt me. Ze zei: 'Dit had ik zelf ook moeten doen, vóór de droge vagina en mijn grijze haren hun intrede deden.'"

De ex van Ellis begrijpt niets van de plotselinge wending die zijn leven heeft gekregen. Hij had toch alles prima op orde: twee gezonde jongens, een lieve vrouw, een auto van de zaak. En wat de sex betreft: ze kwam toch altijd klaar? Als zijn kinderen er zijn, probeert hij er het beste van te maken. Doordeweeks doolt hij 's avonds verdwaasd door zijn ongezellige huis. Kort geleden heeft hij aan een collega gevraagd hoe dat eigenlijk in zijn werk gaat, internetdaten.

Onze grootmoeders konden het zich niet eens veroorloven aan scheiden te denken. Zoiets was niet alleen onbetaalbaar (de bijstand bestaat pas sinds 1963), maar was ook sociaal gezien volstrekt onacceptabel. Mies (83): "Vijf maanden na mijn huwelijk wist ik al dat ik een foute keuze had gemaakt. Ik praatte erover met de pastoor en die wist me niets anders te zeggen dan: 'Wat God verbonden heeft,

zal de mens niet scheiden.' Ik had het maar te accepteren."

Onze moeders zagen op televisie weliswaar Dolle Mina's hun beha's verbranden, maar voor de meesten van hen bleef het feminisme een ver van mijn bed-show. Als ze aan de pil gingen en de moedermavo volgden, waren ze naar hun idee al revolutionair bezig. Scheiden bleef een kwestie van grootstedelijke fratsen. Niks voor hun soort mensen.

Wij, de dochters, zijn de kinderen van het ik-tijdperk. Wij puberden in een decennium waarin meisjes net zo veel kansen kregen als hun broertjes. Dankzij de pil werden we niet zwanger en konden we experimenteren met vriendjes. Na de middelbare school gingen we studeren en werken. We hadden het idee dat het leven maakbaar was. En toen we eenmaal aan een gezin begonnen, leek dat een keuze die we met ons volle verstand maakten.

In de jaren die volgden, bestond het leven vooral uit luiers verwisselen, borstvoeding geven, heen en weer rennen tussen crèche en kleuterschool, stapels wasgoed wegwerken en tussendoor ook nog baas en echtgenoot tevreden houden.

En dan, op het moment dat de kinderen eindelijk zelfstandig naar school kunnen fietsen, lijkt het of we wakker worden uit een roes.

Marloes (40): "Opeens had ik weer tijd om lang in bad te liggen, boeken en tijdschriften te lezen. Ik las columns van vrouwen die een gezin én een spannend leven combineerden. Die kinderen hadden, maar ook voor een reportage naar Nepal vlogen. Die af en toe een affaire hadden en zonder schuldgevoel peperdure tassen kochten. Vrouwen die hun levensgeluk niet lieten hangen van man en kinderen, maar zelf het heft in handen namen en daar wonderwel in slaagden. Als ik zo'n artikel las, keek ik naar mijn lieve echtgenoot die naar de zoveelste voetbalwedstrijd keek, beschouwde ik vervolgens mijn eigen leven en dacht: waarom die vrouwen wel en ik niet? Toen mijn buurvrouw opeens haar man verliet voor een ander,

Je wordt rond je veertigste pas volwassen, dan verlies je je illusies en sta je realistischer in het leven

leek het of er geen weg meer terug was. Ik zag mijn Robert opeens zoals hij was: een lieverd, maar zo voorspelbaar. En zuinig. En saai." Prof. dr. Jan Latten, bijzonder hoogleraar Demografie aan de Universiteit van Amsterdam, schreef samen met politicoloog en journalist Malou van Hintum het boek *Liefde à la carte – Trends in moderne relaties*. Als je dat leest, lijkt het meer dan logisch dat tegenwoordig ook vrouwen getroffen worden door een midlifecrisis. Latten betoogt dat we nu eenmaal in een periode van individualisering leven. Dat kunnen we leuk vinden of niet, maar het heeft invloed op onze relaties. **Kijk naar het echtscheidingspercentage (een op de drie huwelijken strandt) en je weet dat het een illusie is om in levenslange liefde te geloven. De frase 'tot de dood ons scheidt', zou eigenlijk vervangen moeten worden door 'tot het leven ons scheidt'. Niets in de liefde is meer vanzelfsprekend. Over tien jaar kun je van een andere man houden. Of voor een nieuw leven kiezen – met of zonder partner.** Volgens Latten blijft de enige constante relatie die tussen moeder en kind. Het Mikadogezin is steeds normaler aan het worden. Bart is je vader, Peter je stiefvader en wie weet wisselt mama Peter op een dag in voor Constantijn.

Door wetenschappers wordt de midlifecrisis met argusogen bekeken. De Duitse Wikipedia meldt streng dat het een omstreden en proefondervindelijk niet bewezen gemoedstoestand vol onzekerheid is, die zich kan openbaren bij mensen tussen de 35 en 45. Ook de Rotterdamse hoogleraar sociologie Ruut Veenhoven, die al decennialang onderzoek verricht naar geluk, betwist het bestaan van de midlifecrisis. "De midlifecrisis bestaat meer in de journalistiek dan in het echt", meldt hij. "In ieder geval komt het niet zo vaak voor dat er statistisch gezien een duidelijke dip zichtbaar is in geluk rond het veertigste levensjaar. Wel is het zo dat mensen gemiddeld iets minder gelukkig zijn tussen hun dertigste en vijftigste. Dat komt door de druk van hypotheek, carrière en gezin en door het feit dat je in die leeftijd enigszins gevangen zit door keuzes die je eerder in

je leven hebt gemaakt. Verandering van baan, partner en woonplaats is een stuk lastiger geworden. Die situatie werkt wel in de hand dat er wat meer gesomberd wordt over de zin van het leven." Weliswaar lijkt het erop dat hij hier tamelijk treffend de midlifecrisis typeert, maar vooruit.

Sociologen mogen de midlifecrisis dan een non-issue vinden, psychologen kunnen er beter mee uit de voeten. Er zijn er heel wat die hebben geschreven over de verschillende levensfasen die een mens doormaakt en de kansen en risico's die daarbij horen. Volgens de Duits-Amerikaanse psycholoog Erik Erikson bestaat een mensenleven uit acht fases, met eigen taken en opdrachten. De psyche van de mens zou zich vooral ontwikkelen door het doorleven van identiteitscrisissen. Na iedere crisis functioneren de hersenen weer anders. Wie er een uit de weg gaat, blijft steken in zijn psychologische ontwikkeling.

"Rondom het veertigste levensjaar wordt een mens pas volwassen", zegt psychologe Carolien Roodvoets, schrijfster van onder andere *Nu alleen de liefde nog*. "Dat is de leeftijd waarop je je illusies verliest, realistischer in het leven komt te staan en uiteindelijk ook volwassener." Met verlies van illusies bedoelt ze vrienden die afhaken, vriendschappen die anders blijken te zijn dan je had gedacht en familierelaties die zich uitkristalliseren. Dacht je altijd dat je uit zo'n warm nest kwam waarop je kon terugvallen, blijkt dat tegen te vallen. Ze spreekt moeders die zich afvragen: had ik eigenlijk wel aan kinderen moeten beginnen? Roodvoets: **"Rond je veertigste zie je je eigen beperkingen en schaduwkanten ook wat reëler. Het is de fase van de realiteit, van confrontaties, met jezelf, met anderen. Dat heeft iets goeds, want je staat daardoor nuchterder en realistischer in de wereld, maar het gaat ook gepaard met pijn en moeite. Maar op zich hoeft je niet zo te schrikken van een crisis, want het is bekend dat je daarvan veel leert."**

Vooral vrouwen die van alles moeten combineren, krijgen volgens

Een moeder die bij haar man blijft omdat ze bang is voor verandering, geeft niet bepaald het goede voorbeeld

Roodvoets last van een midlifecrisis. "Het is de leeftijd van de productiviteit: relatie, werk, sociale contacten, huishouden, kinderen. Zie het allemaal maar met elkaar te combineren. Bovendien zijn er nogal wat botsende belangen."

Vrouwen in een midlifecrisis hoort ze vooral klagen over oppervlakkigheid, mannen over gebondenheid. "We leven in een narcistische samenleving", zegt Roodvoets. "Een narcist kan zich moeilijk inleven in een ander en heeft geen zin in beperkingen. Alles moet kunnen en de ander moet mij niet te veel opleggen. Dat gedrag zie ik meer bij mannen dan bij vrouwen. Mannen in een midlifecrisis schieten in de actie. Die beginnen een nieuwe relatie, een nieuw gezin, starten een eigen bedrijf, of vertrekken naar het buitenland, al dan niet met achterlating van een financiële puinhoop. Vrouwen zeggen doorgaans dat ze een zinvoller leven willen, met meer diepgang."

Of het verstandig is om midden in een midlifecrisis je baan op te zeggen of weg te gaan bij je partner, vindt Roodvoets een lastige vraag. **"Een crisis kan het moment van de waarheid zijn. Het moment dat je scherp voelt: dit is niet goed en het komt ook niet goed. Mensen zijn experts in het wegstoppen van onvredegevoelens. Als je bijvoorbeeld veel waarde hecht aan het gezinsleven, durf je minder makkelijk aan jezelf toe te geven dat je niet gelukkig bent met je man. Bij een crisis komt de geest uit de fles, en probeer hem er dan maar weer eens in terug te krijgen."**

Roodvoets kan het echter niet laten er ook een stukje calvinisme in te gooien: "Veel mensen vragen zich tien jaar later af: was dit het nou allemaal waard? Als ik er weer voor zou staan, zou ik het anders doen. Een echtscheiding waarbij kinderen zijn betrokken, blijft een gedoe. Door te scheiden gooi je een bom onder je gezin, die de boel splijt en die schade is vaak niet meer te herstellen."

Tja, het is maar net hoe je ernaar kijkt. Is een moeder die bij haar man blijft omdat ze bang is voor verandering een goed voorbeeld

voor haar kinderen? Specifieker: voor haar dochters? Als je in een uitgeblust huwelijk blijft zitten of een baan die je niet bevalt, leer je je kinderen niet bepaald dat een mens het leven in eigen hand kan nemen.

Als het ouders lukt op een respectvolle manier uit elkaar te gaan, hoeft een echtscheiding niet per se te leiden tot getraumatiseerde of criminele kinderen met wie geen land is te bezeilen. En wat betreft de spijt die mensen later kunnen hebben: er zijn filosofen die beweren dat je op je tachtigste beter spijt kunt hebben van wat je wél hebt gedaan dan van wat je níét hebt gedaan. Elk weldenkend mens weet dat het gras aan de overkant niet groener hoeft te zijn, maar het is toevallig wel ánder gras, dat verrassend kan ruiken en aanvoelen. Niks mis mee om dat een keer onder je voeten te voelen. Als het uiteindelijk een dorre prairie blijkt te zijn, heb je dat zelf ontdekt.

'Een nieuw leven, nieuw uiterlijk, nieuwe partner, nieuwe baan: niets kenmerkt deze tijd meer dan de mogelijkheid telkens weer opnieuw te beginnen', schrijft bijzonder hoogleraar Gender en Biomedisch Onderzoek Marli Huijer in het juninummer 2007 van *Filosofie Magazine*. 'Soms duurt het even voor we in de gaten hebben dat ons 'opnieuw beginnen' niet meer is dan een herhaling van wat we eerder deden. Het vergt nogal wat om echt anders te worden dan wie of wat we zijn.'

Daar heeft zij helemaal gelijk in, natuurlijk. Daarom is het geen gek idee je dadendrang en emoties tijdens je midlifecrisis scherp in de gaten te houden. Want je kunt die baan wel opzeggen, emigreren of je man inruilen voor een ander, met jezelf zit je toch echt levenslang opgescheept. ●

Liefde à la carte – Trends in moderne relaties. Malou van Hintum en Jan Latten € 14,95