

# Inhoudsopgave

## 1 Inleiding

Midlifecrisis in het kort	1
Mijn verhaal	2
HET HORRORSCENARIO	2
Het ontstaan en de bronnen van dit boek	4
Het uitgangspunt van dit boek	5
HET BEGON ALS EEN SPROOKJE	7

## 2 Informatie over een midlifecrisis

De aanloop naar een midlifecrisis	9
De kenmerken van een midlifecrisis	10
Hormonale, fysieke en psychische veranderingen	13
De aantrekkingskracht van de andere vrouw	14
DE SOULMATE	16
De mate waarin mannen na hun vertrek nog contact zoeken	18
Midlifecrisisgedrag in verschillende varianten en gradaties	18
DOOD PAARD	19
Voor welke mannen dreigt een midlifecrisis?	21

## 3 Het verloop van een midlifecrisis

De fases in een midlifecrisis	23
De herhaling van de fases en onvoorspelbaar gedrag	26
KUTMARMOT	28
High-energy en low-energy replay	30
Verdringen en vergeten	31
HOE DOEN DIE MANNEN DAT TOCH?	32
Hoe loopt het af?	34
Hoe lang duurt een midlifecrisis?	36
Depressie, repressie en projectie in het midlifecrisisproces	37

#### **4 Als je man in midlifecrisis is**

Je herkent je eigen man niet meer	39
Wel of niet zelf een scheiding in gang zetten?	40
Als de man thuis blijft maar zijn relatie met de soulmate voortzet	41
Een midlifecrisis zonder soulmate?	42
Je kunt niet meer tot hem doordringen	43
<b>DR. JEKYLL &amp; MR. HYDE</b>	44
Kan therapie nog redding brengen?	46
De soulmate als symptoom van de midlifecrisis	47
Wederzijdse afhankelijkheid tussen man en soulmate	49
<b>EEN DWAAS ZOEKT HET GELUK IN DE VERTE</b>	51
Verschillende waarheden	53

#### **5 Hoe overleef je zijn midlifecrisis?**

Verdere negatieve escalatie vermijden	54
<b>DE ALTIJD GOED STRATEGIE</b>	55
Grenzen stellen	57
Cake-eating	58
Maak de soulmate niet te belangrijk	59
<b>DOE EVEN NORMAAL ZEG</b>	61
De 'red mij' relatie en daten	63
Therapeuten, lotgenoten en juridische steun	65
Kinderen, vrienden en familie	66
<b>VRIENDEN, VEILIGHEID EN VALSE VERZOENINGEN</b>	67
Go with the blow	69

#### **6 Heling en verzoening**

De ongrijpbare verzoening	71
Een snelle verzoening is vaak een valse verzoening	74
Pas op voor een valse verzoening	75
<b>HELDEN HELEN NIET</b>	77
Wanneer is een verzoening kansrijk?	79
Is de man bereid zijn diepste angsten onder ogen te zien?	80
<b>MET JE BILLEN BLOOT BIJ DE VERSE VLEESWAREN</b>	82
Een filosofische kijk op de midlifecrisis	84
<b>DE 80/20 REGEL</b>	86
Heling en verzoening	88

## **7 Verborgen depressie en zelfmedicatie**

Verborgen depressie	90
De verborgen depressie als voorloper van een midlifecrisis	91
Er niet over willen praten	92
Depressie en het verlangen om te ontsnappen	94
HEK MET SCHRIKDRAAD	95
Hoe ontstaat een verborgen depressie?	97
Symptomen van een verborgen depressie	98
Zelfmedicatie bij een verborgen depressie	99
Het helen van een verborgen depressie	100
DE MOTOR, HET MEISJE OF MOEDER NATUUR	102
Verborgene depressie, midlifecrisis en narcisme	104

## **8 Het keurslijf van de mannelijke identiteit**

De eisen van de mannelijke identiteit	105
Sad boys en bad boys	106
VENUS EN MARS	108
Veilige mannelijke emoties: agressie, triomf en lust	110
De behoefte aan seksuele bevestiging	112
Onrealistische verwachtingen in de liefdesrelatie	114
THE WINDS OF CHANGE AND THE WEEDS OF SEX	117
De mannelijke identiteit in de midlifefase	119

## **9 Jeugd, zelfbeeld en schaamte**

Jezelf zijn, vals zelf en zelfbeeld	121
De ontwikkeling van het zelfbeeld tijdens de jeugd	122
HET KINDEKE JEZUS	125
Schaamte en negatief zelfbeeld	127
Manieren om schaamte te vermijden	128
TO BE OR NOT TO BE	130
Schaamte tijdens de midlifecrisis	132

## **10 Verwachtingen in de liefde**

Verslavende liefde	135
Vrouwen die te veel in de liefde investeren	136
Mannen die aardige kerels proberen te zijn	137
<b>ALS JIJ MAAR VAN ME HOUDT</b>	139
De romantische relatie	141
De machtsstrijd	143
De bewuste liefdesrelatie	144
<b>DE CURSUS RELATIEHERSTEL</b>	146
Vasthouden aan de machtsstrijd tijdens de midlifecrisis	148

## **11 Oude pijn, kwetsbaarheid en keuzes**

Oude pijn in de romantische relatie	149
<b>HET VERHULLEN VAN KWETSBAARHEID</b>	149
De kracht van kwetsbaarheid	151
Oude pijn en partnerkeuze	152
<b>ELKAARS ANGSTEN BEGRIJPEN</b>	154
Oude pijn komt altijd weer naar boven	156
<b>DE ZWARTE HAND EN DE KAMER VAN BLAUWBAARD</b>	157
De keuze die vrouwen kunnen maken	159

# 1 Inleiding

## Midlifecrisis in het kort

Natuurlijk kende ik het woord midlifecrisis. Ik had er de geijkte associatie bij. Oudere mannen die zich weer als jongens gingen gedragen. Die plotseling een rode sportauto kochten. Of een motor. En vervolgens hun vrouw en gezin in de steek lieten om het geluk in de armen van een vers veroverde vrouw te zoeken.

Wat bezield die mannen? Geen idee. Zo'n man was je als vrouw natuurlijk liever kwijt dan rijk dacht ik. Toen het mij overkwam, herkende ik het gedrag van mijn man niet meteen als een midlifecrisis. Er was wel een andere vrouw, maar qua sportiviteit van de nieuwe auto ging hij er nou niet direct op vooruit. Volgens mijn man had die andere vrouw niets te maken met zijn besluit om bij mij weg te gaan. Hij was gewoon niet meer gelukkig en omdat wij al meer dan dertig jaar de tijd hadden gehad om onze relatie op orde te krijgen, leek het hem een uitgemaakte zaak dat een goede afloop er voor ons niet meer inzat.

Amerikaans onderzoek wijst uit dat ruim twintig procent van de mannen te maken krijgt met een heftige midlifecrisis. In Nederland zal dat percentage niet veel lager liggen. Toch leidt het verschijnsel midlifecrisis in Nederland een wat schimmig bestaan. Het is geen officiële diagnose die een huisarts, psycholoog of psychiater kan stellen. In die vakgebieden wordt een midlifecrisis namelijk niet als zodanig erkend. Maar zelfs als dat wel het geval was, zouden hulpverleners nog niet veel kunnen uitrichten.

Mannen in midlifecrisis zijn er namelijk van overtuigd dat hun problemen worden veroorzaakt door de buitenwereld en vaak met name door hun vrouw. In de Amerikaanse bronnen wordt een midlifecrisis gezien als de uiting van een al veel langer bestaande onderliggende depressie die nooit als zodanig herkend is. Door alle verontrustende veranderingen in de midlifefase kan die depressie naar de oppervlakte komen. De man wordt rusteloos en ontevreden. Hij krijgt steeds meer het gevoel dat hij

in het leven en de liefde niet tot zijn recht is gekomen. Dat resulteert in een sterker wordend verlangen om het roer helemaal om te gooien en opnieuw te beginnen. Het gewenste nieuwe leven begint vaak met een nieuwe vrouw. De relatie met haar leidt meestal vroeg of laat tot vertrek uit de bestaande relatie. Vaak realiseert de man zich pas jaren later dat al die externe veranderingen niet opgeleverd hebben wat hij ervan verwachtte. Dan is het nog maar de vraag of hij het aandurft om zijn blik naar binnen te richten, zijn eigen depressieve gevoelens te erkennen en er ook echt iets mee te doen.

Er is helaas geen garantie dat mannen in midlifecrisis ooit zover komen. Het lijkt erop dat de meerderheid van de mannen ervoor kiest om de nieuwe status quo, ook al zijn ze daarin teleurgesteld, te continueren. Of opnieuw op zoek gaan naar een andere vrouw die beter aan hun verwachtingen voldoet. Een midlifecrisis is dus vaak een langdurig proces met een onzeker einde.

## **Mijn verhaal**

In dit boek schrijf ik ook over mijn eigen ervaringen met mijn partner H. Die stukken zijn als blogs op de website ontstaan en herkenbaar aan de titels die in hoofdletters en in een ander lettertype staan. Wie meer wil lezen over de ervaringen van andere vrouwen kan terecht bij het gastenboek van mijn site en bij andere websites over de midlifecrisis.

Ik heb ervoor gekozen die verhalen niet in dit boek te verwerken, omdat ze in essentie allemaal hetzelfde zijn en uitdrukking geven aan de ontzetting, de pijn en het verdriet van vrouwen die in de midlifefase de liefde van hun man zien omslaan in het tegendeel.

## **HET HORRORSCENARIO**

Ik ben geen fan van horrorfilms. Het leven voorziet al in zoveel realistische angsten dat ik niet zit te wachten op doorgedraaide mensen of andere

monsters die je naar het leven staan. Soms is het kwaad in horrorfilms niet eens duidelijk te identificeren. Bijvoorbeeld als het een boosaardige energie is die steeds weer een andere gedaante aanneemt, zodat je nergens meer veilig bent. Het hoogste horrorgehalte heeft wat mij betreft de variant waarin normale, vertrouwde objecten, dieren of mensen plotseling veranderen in hun tegendeel. Want wie is bedacht op een hond die van een mensenredder in een moordmachine verandert, zoals de gelijknamige sint-bernardshond in de film *Cujo*? Van oudsher spoorden deze honden mensen op die in de bergen verdwaald en vaak onderkoeld waren. Het tonnetje alcohol dat de honden om hun nek droegen, zorgde dan dat de bloedsomloop van de slachtoffers weer op gang kwam. Maar in de film verandert zo'n brave lobbies in een monster dat drie mensen doodbijt. Ongetwijfeld in langgerekte, bloederige scenes. Want dat is nu eenmaal een kenmerk van horror. Uiteindelijk weet een vrouw het beest neer te knuppelen. Daarna gaat ze op zoek naar een telefoon om hulp te roepen. Maar dan blijkt *Cujo* niet echt dood te zijn. Hoofdrolspelers in horrorfilms lijken nooit te beseffen dat de monsters die ze bevechten zich niet aan de gewone regels van kwetsbaarheid en sterfelijkheid houden. Zolang er nog ergens een nanogram kwaad in leven is, vermenigvuldigt zich dat zo razendsnel dat het verslagen monster in een paar minuten weer op oude sterkte is. Uiteindelijk lukt het toch om *Cujo* definitief uit te schakelen. Pfffff. De enige keer in mijn leven dat ik een horrorfilm helemaal uitgezeten heb, lukte dat alleen dankzij de afstandsbediening. Daar hield ik krampachtig aan vast om op alle cruciale momenten het geluid uit te kunnen zetten. Horrorbeelden zonder geluid zijn namelijk vaak te bizar, te ongeloofwaardig om echt eng te zijn. Het zijn vooral de geluidseffecten die je meest primitieve angsten raken en je adrenaline naar de hoogste regionen jagen. Zonder de dreigende achtergrondmuziek, de schrille angstkreten van de slachtoffers en de geluiden van brekende, scheurende of leeglopende ledematen valt een horrorfilm dus best mee. Maar wat heeft dit allemaal met een midlifecrisis te maken? Het scenario is in beide gevallen in essentie hetzelfde. Een vertrouwde, veilige setting slaat om in zijn tegendeel. Bij een midlifecrisis trekt de persoon van wie je dat het allerminst verwacht, je geliefde, de vader van je kinderen, de man met wie je al een half leven of

langer lief en leed deelt, zonder al te veel plichtplegingen zijn handen van je af. 'Sorry schat, ik ben helemaal klaar met onze relatie, doe jij het licht uit?' Misschien lijkt die horrorvergelijking schromelijk overdreven. Want bij een midlifecrisis vallen geen lijken en vloeit er geen bloed. Het is niet je fysieke leven dat op het spel staat. Maar wel het leven en de liefde waarmee je je onverbreekbaar verbonden voelt. En alsof dat niet erg genoeg is, krijg je als vrouw vaak ook nog de schuld van het vertrek van je man. Veel mannen lijken ervan overtuigd dat het nooit zover was gekomen als hun vrouw niet zo was tekortgeschoten. Tegenspreken, huilen of smeken heeft geen zin. Mannen in midlifecrisis hebben al lang voor hun vertrek emotioneel afstand van hun vrouw genomen. Meestal staat er al een andere vrouw in de startblokken en ervaren mannen hun eigen vrouw voornamelijk nog als een sta-in-de-weg voor het nieuwe geluk. Als het meezit, gedragen mannen zich verantwoordelijk na hun vertrek, houden ze zich aan gemaakte afspraken en besteden ze nog tijd en aandacht aan hun kinderen. Maar dat is allemaal niet vanzelfsprekend. Zo kan het huwelijk in korte tijd veranderen in een horrorfilm. Een film waarvan het einde nog lang niet in zicht is. En zonder afstandsbediening waarmee de heftigheid van de impact nog op aanvaardbaar niveau gehouden kan worden.

## **Het ontstaan en de bronnen van dit boek**

In 2012 overkwam het mij. Net zoals veel vrouwen voor mij was ik verbijsterd door wat er gebeurde. Mijn overheersende gedachte was 'dit kan niet waar zijn'. Want zoals ik het toen zag, waren er eigenlijk maar twee mogelijkheden. Mijn man was een harteloze ellendeling of ik was zelf vreselijk tekortgeschoten.

Of was er nog een andere verklaring mogelijk? Ik kon me er niets bij voorstellen. Tot ik op het internet op de term midlifecrisis stuitte. Ik las alles wat ik erover kon vinden. Er bleek in Nederland weinig informatie beschikbaar. Noch op het internet noch in boekvorm. Op Amerikaanse websites was wel veel informatie te vinden over allerlei aan de midlifecrisis gerelateerde onderwerpen. Maar ook daar viel het niet mee gericht te



zoeken naar antwoorden op bepaalde vragen. Ik vond overal kleine stukjes informatie die allemaal door verschillende auteurs en vanuit verschillende invalshoeken geschreven waren. Maar het bleven losse puzzelstukjes die je zelf maar op de juiste plek moest zien te leggen.

In 2013 heb ik geprobeerd al die informatie in een groter kader te zetten en er een logisch samenhangend geheel van te maken. Dat heeft geleid tot de website [get-real.info](http://get-real.info). Die site is het uitgangspunt van dit boek. Ik claim niet met 'de waarheid' over het verschijnsel midlifecrisis te komen, noch een wetenschappelijke benadering ervan te bieden. De gebruikte internetbronnen zijn overwegend afkomstig van ervaringsdeskundigen, namelijk vrouwen die als partner van een man in midlifecrisis het hele proces meegemaakt hebben. De boeken waar ik naar verwijs zijn merendeels geschreven door therapeuten die zich in 'mannenproblematiek' gespecialiseerd hebben.

Ik besef dat ik als leek niet de meest aangewezen persoon ben om de aard en de achtergronden van een midlifecrisis in kaart te brengen. Maar aangezien psychologen en medici een midlifecrisis niet als zodanig erkennen, wil ik toch een poging doen. Daarbij ontkom ik niet aan een zekere mate van generaliseren en psychologiseren.

De opzet van dit boek laat helaas alleen een zeer beknopte beschrijving toe van de factoren die een midlifecrisis kunnen verklaren. Maar het doel van het boek is vooral om een toegankelijke en praktische eerste informatiebron te zijn over het ontstaan, het verloop en de grotere context van een midlifecrisis.

## **Het uitgangspunt van dit boek**

Het uitgangspunt van dit boek is de Amerikaanse visie dat een midlifecrisis een uiting is van een al veel langer aanwezige, onderliggende depressie. Die visie biedt een logische verklaring voor het ontstaan, de kenmerken en het verloop van een midlifecrisis. Wat zichtbaar wordt in midlifecrisisgedrag is niet de depressie zelf, maar de strijd van de man om die depressie onder controle te houden. Hoewel Amerikaanse websites steevast een

depressie als de onderliggende oorzaak van een midlifecrisis noemen, wordt er nauwelijks nader ingegaan op de aard en het ontstaan van die depressie. Die informatie vond ik wel bij Terrence Real die in zijn boek 'I don't want to talk about it, overcoming the secret legacy of male depression' uitgebreid ingaat op een vorm van depressie die volgens hem vaak bij mannen voorkomt, namelijk de verborgen depressie. Real heeft zich als psychotherapeut gespecialiseerd in de behandeling van mannen met verslavings,- en relatieproblemen en ziet zo'n verborgen depressie als de bron daarvan.

Hoewel het boek van Real niet over de midlifecrisis gaat - de term komt in het boek niet eens voor - sluit de informatie die Real over een verborgen depressie geeft, naadloos aan bij het gedrag van mannen in midlifecrisis. De mannen waar Real over schrijft, lijken dan ook bij uitstek de risicogroep voor een latere midlifecrisis als hun verborgen depressie niet onderkend en behandeld zou zijn. De theorie van de verborgen depressie biedt een verklaring voor het feit dat mannen in de hele periode voor de midlifecrisis normaal genoeg functioneerden en geen blijk gaven van de klachten die met een openlijke depressie geassocieerd worden.

Met het gebruik van de term depressie heb ik niet de bedoeling het gedrag van de man te medicaliseren. Er is namelijk juist geen sprake van een depressie zoals beschreven in de DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), het internationaal geaccepteerde classificatiesysteem voor psychiatrische aandoeningen.

De term verborgen depressie wordt in dit boek gebruikt om verdrongen gevoelens van minderwaardigheid en andere als ongewenst ervaren emoties en gevoelens te beschrijven.

Hoewel vrouwen ook een midlifecrisis kunnen krijgen, richt ik me specifiek op de mannelijke variant. De ontstaansgeschiedenis, de kenmerken en het verloop van zo'n crisis zijn bij mannen en vrouwen grotendeels hetzelfde. Maar de manieren waarop de verborgen depressie tot uiting komt in de periode vóór de midlifecrisis is bij mannen vaak anders dan bij vrouwen. Vandaar de keuze om me tot de mannelijke variant te beperken. Dat neemt niet weg dat mannen met een vrouw in midlifecrisis ook veel zullen herkennen in de beschrijving van het midlifecrisisproces. Een midlifecrisis

kan in een mildere of een heftigere variant voorkomen.

In dit boek richt ik mij voornamelijk op de heftigere variant. Daarin is bijna altijd sprake van een verhouding met een andere vrouw of van ander midlifecrisisgedrag in zo'n ernstige mate dat het de relatie en het gezinsleven volledig ontwricht.

## HET BEGON ALS EEN SPROOKJE

Ik leerde H kort na mijn eindexamen kennen. Hij werkte in het hondenpension waar ik een vakantiebaantje had. Hij was lang, had donker haar en blauwe ogen. En dan die stem... Als hij niet al andere brandende ambities had gehad, zou hij voice-overs moeten gaan inspreken. Maakt niet uit waarover. Het zou altijd betoverend klinken. Ik was 18, hij 19 en tweedejaars student. Ik gaf mezelf niet veel kans. Op de middelbare school hoorde ik niet bepaald bij de populaire meisjes. Ik had een bril met dikke glazen en mijn kledingkeuze hielp ook niet. Gelukkig had ik inmiddels contactlenzen. Wat er nog aan uiterlijke onzekerheden restte, verborg ik onder het motto 'fake it till you make it'. Dat werkte. Hij zag iets in mij. En ik zag alles in hem. Toen we op 21 juni verkering kregen, had ik het gevoel dat het vanaf dat moment altijd zomer zou blijven. Niet lang daarna gaf hij me een uit een schrift gescheurd blaadje. Daarop stond een als coupon vormomd handgeschreven huwelijksaanzoek. De perforatielijntjes waren er met pen omheen getekend. Dit was iemand waar ik mee thuis kon komen. De ideale schoonzoon! Het enige zorgelijke punt bij zijn entree in mijn familie was mijn broer. Die had tot nu toe al mijn vriendjes belachelijk gemaakt. Nu was er op H weinig aan te merken, behalve dat hij soms sandalen droeg. Dat was het geval toen hij de eerste keer bij ons thuis kwam. Ik voorzag dat mijn broer daar nog jarenlang grappen over zou maken. Daarom ging ik meteen aan H's voeten zitten. Op zijn voeten om precies te zijn. De list lukte en de hele familie was blij verrast dat ik zo'n leuke jongen had weten te strikken. Op foto's van verjaardagen en feestdagen in de jaren daarna zit ik er vaak nog steeds zo bij. Hoewel er toen al lang niets meer te verbergen was. Tijdens onze studietijd gingen we samenwonen in

Utrecht. Daarna kreeg H een baan in het noorden van het land en ik volgde hem. Zelf vond ik daar geen baan die me aansprak. H had een heel duidelijk beeld van hoe zijn carrière eruit moest zien. Ik niet. Mijn familie en vrienden maakten zich zorgen over mijn financiële afhankelijkheid. Ik niet. Ik twijfelde aan veel dingen. Maar niet aan H. Hij wist waar hij heen wilde en ik zou hem helpen daar te komen. Alleen kwam zijn droom niet makkelijk van de grond. Er waren geen gemene stiefmoeders of valse heksen. Maar wel de nodige giftige appels in de vorm van moeizame samenwerkingsverbanden en financiële tegenslag. Natuurlijk bleven we in een goede afloop geloven. Want in sprookjes is het heel normaal om je eerst door een aantal akelige bezoeken heen te moeten worstelen voordat het happy end in zicht komt. Het was dus gewoon een kwestie van doorzetten. Onze tijd zou nog wel komen. Toen dat maar niet bleek te gebeuren, besloten we op een andere plek helemaal opnieuw te beginnen. Het was erop of eronder dit keer. We moesten veel geld investeren en dus veel lenen. Het aanhalen van de financiële broekriem viel ons niet moeilijk. Die had nog nooit echt los gezeten. We verhuisden van de stad naar het platteland. Daar zagen we het happy end al helemaal voor ons. We wisten nog steeds heel goed waar we het voor deden. Vol vertrouwen begonnen we aan het nieuwe avontuur. Dertien jaar later had H zijn ambitie meer dan waargemaakt. Niet zonder tegenslag. En zeker niet zonder conflicten. Maar het was gelukt. Hij was er alleen niet blij mee. Hij werkte nog even hard als altijd. Maar niet meer met overtuiging of plezier. Later dat jaar zei hij dat hij zich niet meer gelukkig voelde in de relatie en dat hij verliefd was op een andere vrouw. Dat happy end kon ik op mijn buik schrijven.